



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA  
FACULDADE MOTRICIDADE HUMANA



**A Influência da Prática Desportiva no Talento Desportivo: Investigação com  
Atletas de Elite e Atletas Comuns no Futebol**

Dissertação elaborada com vista à obtenção do grau de  
Mestre em Psicologia do Desporto

**Orientador:** Professor Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa

**Júri:**

Presidente

Professora Doutora Maria Margarida Nunes Gaspar de Matos

Vogais

Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado

Professor Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa

Professor Doutor Vítor Manuel dos Santos Silva Ferreira

**João Miguel Violante Rainha Ribeiro Martins**

**2011**

## **AGRADECIMENTOS**

### **Aos meus pais...**

Faz todo o sentido, em primeiro lugar, deixar uma palavra de gratidão aos meus pais, por tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim.

### **À Mónica...**

Por ser a minha consciência e por nunca deixar de acreditar em mim.  
Por todo o suporte, carinho, empenho, dedicação, orgulho e inspiração.

### **Ao Prof. Sidónio Serpa...**

Pelas suas orientações, sugestões e críticas que permitiram alcançar este dia.

Pela passagem de conhecimentos ao longo destes dois anos.

### **Ao Prof. António Rosado...**

Pela aprendizagem estatística fora de horas e pela disponibilidade em querer ajudar sem existir obrigação.

### **Ao João...**

Por todos estes anos de amizade, por estares sempre presente, por queres ajudar só porque sim, pela alegria e entusiasmo.

### **À Marta...**

Por toda a disponibilidade demonstrada, por ser incansável e pela dedicação que me deixou orgulhoso.

### **Às Instituições Desportivas...**

Porque sem esta colaboração não seria possível desenvolver este estudo.  
Incluo aqui todos os dirigentes, responsáveis técnicos e atletas que se disponibilizaram a fazer parte desta investigação.

### **À Lia...**

Por toda a colaboração essencial para alcançar este objetivo.

## RESUMO

A investigação na área dos talentos desportivos tem enfatizado a procura das componentes que diferenciam atletas de elite dos restantes, procurando encontrar justificações para a excelência desportiva. O propósito essencial desta investigação visa analisar os factores que determinam o processo de desenvolvimento do talento, entre eles, a genética, a prática e os factores psicológicos. Neste sentido desenvolveram-se duas investigações distintas mas complementares. Num primeiro estudo, reconhecendo a importância das características psicológicas no processo de desenvolvimento do talento, propusemo-nos adaptar o questionário *Mental Skills Inventory for Sport* (MSIS; Menkehorst, 2006) para a população portuguesa, aferindo as suas qualidades psicométricas. No que respeita ao segundo estudo, procurámos analisar o impacto das características da prática sobre o talento desportivo recorrendo a uma amostra de 251 atletas de futebol, todos do género masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos ( $M = 17.44$ ;  $DP = 0.593$ ). Os dados recolhidos compreendem a idade de início e tipo de prática desportiva geral e competitiva no futebol bem como número de treinos e horas por semana. Os resultados evidenciam uma relação significativa entre a prática diversificada a mais que um desporto e o número de horas e treinos por semana no que respeita ao talento desportivo.

**Palavras-chave:** Talento, excelência, genética, prática, competências psicológicas, desenvolvimento do talento desportivo.

## ABSTRACT

The investigation over sports talent has been stressed out the search of components which distinguish elite athletes from the others, trying to find reasons for their excellence in sport. The main purpose of this investigation is to examine the factors that determine the process on the development of talent, such as, genetics, practice and psychological features. Thus, two different but complementary studies were developed. In the first study, always bearing in mind the importance of psychological skills in the development of talent, we decided to adapt the *Mental Skills Inventory for Sport* (MSIS; Menkehorst, 2006) for the Portuguese population, evaluating their psychometric skills. In what concerns to the second study, we tried to explore the impact of the practice over sports talent, using a sample with 251 football players, all male, with ages between 16 and 18 ( $M = 17.44$ ;  $DP = 0.593$ ). The data analyse not only the age of start and type of sports practice in football competition, but also the number of training and the time of it per week. The results show a significant connection between diverse practice on more than one sport and the number of training/time per week on sports talent.

**Key-words:** Talent, expertise, genetics, practice, psychological skills, sports talent development.

## ÍNDICE

<b>Introdução .....</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo I - Revisão da Literatura.....</b>	<b>10</b>
1.1-Definição e enquadramento conceptual de talento e talento desportivo .....	11
1.2-Natureza do talento.....	15
1.3-Modelos teóricos orientados para o desenvolvimento do talento .....	19
1.4-Detecção e orientação de talentos no desporto .....	29
<b>Capítulo II - Tradução e adaptação do Mental Skills Inventory for Sport .....</b>	<b>33</b>
2.1- Método.....	38
2.1.1-Participantes.....	38
2.1.2- Instrumento.....	38
2.1.3- Tradução e adaptação MSIS.....	40
2.1.4- Procedimento de recolha de dados.....	41
2.1.5- Procedimentos estatísticos.....	42
2.2- Resultados.....	43
2.3-Discussão e conclusão.....	48
<b>Capítulo III- A influência das características da prática no desenvolvimento do Talento.....</b>	<b>49</b>
3.1- Objectivos de estudo.....	52
3.1.1- Hipóteses de Investigação.....	53
3.2-Método.....	56
3.2.1-Participantes.....	56
3.2.2- Instrumento.....	57
3.2.3- Procedimento de recolha de dados.....	58
3.2.4- Procedimentos estatísticos.....	59

3.3- Resultados.....	60
3.4-Discussão .....	63
<b>Capítulo IV – Discussão Geral.....</b>	<b>67</b>
4.1- Limitações da investigação e recomendações futuras.....	68
4.2 – Conclusão.....	70
<b>Referências.....</b>	<b>71</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>76</b>
Anexo A- Mental Skills Inventory for Sport.....	77
Anexo B- Inventário de Competências Mentais no Desporto.....	82
Anexo C- Declaração para as Instituições desportivas.....	84
Anexo D- Ficha de Recolha de Dados.....	85

## ÍNDICE DE TABELAS E FIGURAS

<b>Tabela I-</b> Saturações factoriais, fiabilidade compósita e variância média extraída (VEM) para os constructos de 1ª ordem do questionário ICMD.....	46
<b>Tabela II-</b> Validade discriminante para os constructos de 1ª ordem do questionário ICMD.....	47
<b>Tabela III-</b> Caracterização da amostra de atletas de acordo com a variável idade.....	57
<b>Tabela IV-</b> Caracterização da amostra de atletas comuns por clubes, relativamente à prática desportiva no futebol.....	57
<b>Tabela V-</b> Médias e desvios-padrão da amostra total, amostra de elite e comuns nas variáveis relativas à prática competitiva e desportiva no futebol.....	60
<b>Tabela VI-</b> Valores da prática desportiva quanto ao tipo de desporto já praticado em atletas de elite e comuns.....	60
<b>Tabela VII-</b> Valores de médias e desvios-padrão da idade de início da prática de futebol em atletas de elite e comuns.....	61
<b>Tabela VIII-</b> Valores de médias e desvios-padrão da idade de início da prática competitiva no futebol em atletas de elite e comuns.....	62
<b>Tabela IX-</b> Valores de médias e desvios-padrão do número de treinos por semana em atletas de elite e comuns.....	62
<b>Tabela X-</b> Valores de médias e desvios-padrão do número de horas de treinos por semana em atletas de elite e comuns.....	63
<b>Figura I-</b> Modelo final ICMD.....	47

## INTRODUÇÃO

Em contexto desportivo o desenvolvimento das capacidades dos atletas pode ser entendido como um processo de interacção entre as características individuais e meio envolvente. Nesta perspectiva o sucesso desportivo não depende unicamente das aptidões inatas dos atletas mas, de igual modo, do contexto em que estão inseridos (Côté, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2001; Howe, Davidson & Sloboda, 1998).

Segundo Martindale, Collins e Abraham (2007) na área da Psicologia do Desporto inúmeras investigações procuraram explorar as características e as influências de atletas capazes de atingir e manter um desempenho de alto nível num determinado desporto, sendo possível apresentar como exemplo as investigações desenvolvidas de modo a identificar as características de atletas de elite (Bloom, 1985), as características de sucesso em atletas (Abbott & Collins, 2004) e as influências no desenvolvimento de campeões Olímpicos (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Durand – Bush & Salmela, 2002).

Foram, ainda, realizadas tentativas para identificar características que pudessem diferenciar os atletas com maior habilidade dos restantes, bem como determinar a importância dos factores genéticos e meio envolvente no desenvolvimento do talento (Régner, Salmela & Russel, 1993).

A literatura na área dos talentos desportivos demonstra, que desde cedo, se procurou estudar os mais dotados, as elites, de modo a descobrir as características psicológicas que eventualmente estariam na origem dos seus resultados (Paula Brito, 1996).

De forma a contextualizar a componente prática e os possíveis resultados encontrados, desenvolvemos a nossa revisão da literatura de forma a compreender o processo de desenvolvimento de talentos desportivos, e como tal dividimos a nossa



revisão de literatura, neste primeiro capítulo em a) definição e enquadramento conceptual de talento e talento desportivo; b) natureza do talento; c) modelos teóricos orientados para o desenvolvimento; d) selecção e detecção de talentos no desporto.

No capítulo II apresentamos a investigação realizada no âmbito da tradução e adaptação do instrumento *Mental Skills Inventory for Sport* (MSIS) do autor Hardy Menkehorst (2006), apresentando a seguinte estrutura: a) revisão da literatura; b) descrição e caracterização dos participantes; b) identificação do instrumento utilizado e sua pertinência; c) descrição da recolha de dados e os procedimentos estatísticos realizados; d) exposição dos resultados encontrados e, e) apresentação da discussão dos resultados e as conclusões da investigação.

No capítulo III expomos a investigação sobre a influência das características da prática no desenvolvimento do talento. Elaborámos, em primeiro lugar, a revisão da literatura onde incluimos os objectivos desta investigação e as questões e hipóteses que procurámos analisar. No método descrevemos todos os passos que nos permitiram desenvolver esta investigação: a) descrevendo e caracterizando os participantes; b) identificando o instrumento utilizado e sua pertinência; c) expondo os procedimentos de recolha de dados e estatísticos. De seguida, apresentamos os resultados obtidos e iremos na discussão analisar a coerência dos mesmos correlacionando com outras investigações nesta área, e iremos, ainda, incluir as limitações dos resultados encontrados quer para futuras investigações, quer para a prática profissional. Por último, concluimos esta investigação abordando, de forma sintética, os objectivos e hipóteses formulados, a metodologia utilizada e os resultados obtidos.

No capítulo IV apresentamos a discussão final, descrevendo as limitações e futuras recomendações de ambos os estudos e uma conclusão a todo o trabalho desenvolvido.

## **CAPÍTULO I**

### **Revisão da Literatura**

Tem aumentado, de forma significativa, o interesse pelo desempenho excepcional (Ericsson & Charness, 1994). Esta capacidade de excepcionalidade, num domínio específico, depende de atributos que podem ser denominados de talento, sobredotação ou aptidões naturais (Howe et al., 1998).

Para além de inúmeras tentativas para definir talento, a utilização deste termo é extremamente comum noutras áreas para além do desporto como nas artes, na música, nas ciências e na matemática (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Sendo este termo comum em diferentes domínios, o seu significado é possível de ser alterado de acordo com a perspectiva de quem o utiliza, de forma a ajudar a explicar as qualidades excepcionais de alguém (Howe et al., 1998).

Em contexto desportivo, o talento é identificado por características determinadas parcialmente por factores genéticos, que sofrem influências das condições do meio envolvente e que evidenciam a interacção entre as habilidades inatas e a capacidade de demonstrar uma habilidade excepcional em situações muito específicas do desporto (Howe et al., 1998).

Para além de todo este processo de compreensão quanto à natureza deste conceito, é importante referir o crescimento de investigações na identificação e desenvolvimento de jovens talentos, de modo a encontrar atletas que em idade precoce manifestam qualidades excepcionais, de forma a acelerar o processo de desenvolvimento do talento através do treino e de acompanhamento especializado (Williams & Reilly, 2000).

### **1.1- Definição e enquadramento conceptual de talento e talento desportivo**

Desde do século passado tem existido inúmeras tentativas para definir “talento” (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Marland's (1972) referiu que crianças sobredotadas e talentosas são o mesmo, enquanto Csikszentmihalyi e Robinson (1986) defenderam uma ausência de distinção terminológica entres estes dois constructos e, ainda, por outro lado Feldhusen (1986) denominou talento como uma subcategoria de sobredotação (cit. por Gagné, 2004).

Renzulli (1979) define sobredotação como a capacidade de uma pessoa demonstrar todo o seu potencial humano numa determinada área, num momento específico, sendo apoiado por uma rede ampla de oportunidades e meios educativos. O autor destaca, ainda, a consistência da interação entre três constructos, sendo os mesmos níveis elevados de compromisso, de criatividade e habilidade.

Sobral (1994) distingue estes dois conceitos, considerando que o talento se manifesta por uma elevada aptidão específica numa particular actividade (modalidade desportiva), enquanto o sobredotado demonstra aptidões gerais associadas ao que se designa por disponibilidade motora ou por uma habilidade geral para realizar tarefas de carácter físico – motor, sendo que um talento pode não ser genericamente sobredotado e vice-versa.

Howe e colaboradores (1998) sugeriram que o talento pode ser categorizado tendo por base factores genéticos e uma base inata. O talento pode não ser evidente numa fase inicial mas existem alguns indicadores capazes de serem observados por pessoas com experiência, explicando assim, que os mesmos podem ajudar a prever os indivíduos que alcançam o sucesso mais tarde.

Os mesmos autores elaboraram uma lista de propriedades associadas ao talento e à sua definição: 1) a existência, em parte, de uma base genética; 2) é possível não se evidenciar, em idades precoces, mas provável de ser identificado por profissionais

treinados para esse efeito; 3) possibilidade de manifestações precoces de talento constituir uma base de predição do desempenho futuro; 4) apenas uma minoria dos indivíduos são talentosos, uma vez que se assim não fosse, não seria possível predizer ou explicar as diferenças no desempenho; 5) que o talento se evidencia de forma específica num determinado domínio (Howe et al., 1998).

Por outro lado, Csikszentmihalyi, Rathunde e Whalen (1993) referem três elementos essenciais que definem o talento, sendo estes, os traços individuais (em parte inatos, em parte adquiridos ao longo do desenvolvimento pessoal), o domínio cultural (sistema de regras que define os desempenhos como significativos e valiosos) e o aspecto social (sujeitos e instituições que avaliam o desempenho).

Mais tarde Csikszentmihalyi (1998, cit. por Durand-Bush & Salmela, 2001) indicou que o talento envolve qualidades pessoais baseadas não apenas nas diferenças inatas mas também nas oportunidades sociais, no apoio e recompensa.

Gimbel (1976, cit. por Régnier et al., 1993) refere que o talento deve ser analisado segundo as variáveis fisiológicas e morfológicas, treinabilidade e motivação, porém se o meio envolvente não for favorável, os factores genéticos poderão não se manifestar, isto porque o desenvolvimento do talento não é apenas uma questão genética e de capacidades motoras mas, de igual modo, uma questão social, ética e pedagógica.

No entanto, existem alguns relatos que defendem a importância da genética no desenvolvimento do talento. Como é possível elucidar através de exemplos de crianças que demonstraram habilidades excepcionais, em idades precoces, sem que aparentemente tivessem tido a oportunidade de as aprenderem e, ainda, crianças que demonstram capacidades desenvolvidas de forma espontânea, alcançando o sucesso na música e, por último, correlatos biológicos de determinadas competências e habilidades encontradas em sujeitos autistas e com deficiência mental (Howe et al., 1998).

De referir, ainda, que as diferenças entre os sujeitos que desde cedo evidenciam um desempenho excepcional, em comparação com os que não demonstram, podem ser influenciadas por diversos factores, entre eles, a personalidade, as experiências e conhecimentos anteriores que moldam a motivação e competitividade, o interesse e preferências, a confiança e otimismo (Howe et al., 1998).

Para além da perspectiva já abordada, que defende a influência da genética no desenvolvimento do talento, existem investigadores (e.g: Bloom, 1985; Côté, 1999; Ericsson, Krampe & Tesch - Römer, 1993; Howe et al., 1998) que defendem a preponderância do meio envolvente enquanto catalisador do desenvolvimento do talento.

Ericsson e colaboradores (1993) procuraram demonstrar a importância da prática estruturada e do tempo que é despendido enquanto facilitador para alcançar um desempenho de alto nível e potencializar o desenvolvimento do talento.

Bloom (1985) e Côté (1999) procuraram demonstrar a importância do contexto social, como forma de potencializar e desenvolver o talento, através da importância de figuras significativas, como os pais e os treinadores, possuem na influência do processo, através de diferentes fases, desde o envolvimento até à sua especialização na prática desportiva.

Csikszentmihalyi e colaboradores (1993) defendem uma perspectiva dinâmica do desenvolvimento do talento, destacando o contexto e a cultura onde se está inserido e o tempo de prática como catalisador, onde mais importante que as habilidades inatas são a forma como o indivíduo as desenvolve aproveitando os recursos do meio envolvente.

Entre estas duas perspectivas que defendem que o desenvolvimento do talento tem influência numa base inata ou é influenciado pelo meio envolvente, esta última parece ser consensual, pois de acordo com Durand – Bush e Salmela (2001) não é possível modificar algumas características genéticas, mas é possível alterar, estruturar e

modificar o meio envolvente de forma a potencializar e otimizar o desempenho dos indivíduos.

Outro conceito abordado na literatura e associado ao processo de desenvolvimento do talento é a excelência, sendo esta considerada um desempenho superior demonstrado de forma consistente numa tarefa representativa de um domínio (Ericsson & Lehman, 1996), traduzindo-se em competências perceptivas superiores, especificamente em termos do padrão de reconhecimento e antecipação, competências superiores na tomada de decisão e ao nível da execução de movimentos (Baker, Côté & Abernethy, 2003).

Estas capacidades superiores, em contexto desportivo, demonstram que um atleta não sabe apenas o que deve fazer em diferentes situações, mas também consegue aplicar esse conhecimento transformando-o em acções apropriadas (Singer & Janelle, 1999).

Hackfort (1986, cit. por Côté, Lidor & Hackfort, 2009) considera, de forma ampla, que a excelência no desporto deve ser analisada tendo em conta o indivíduo, a tarefa, o meio envolvente e a complexa interligação entre estes três componentes.

Howe e colaboradores (1998) sugerem que o que determina a excelência são as experiências passadas, as oportunidades, o treino e a prática que influenciam positivamente, ou negativamente, todo o processo de desenvolvimento.

Parece evidente, deste modo, que existe uma ausência de uma definição consensual quanto ao conceito de talento, o que parece demonstrar a complexidade deste mesmo constructo. Assim, uma abordagem multidimensional que englobe os factores genéticos, os factores do meio, a prática e as figuras de referência (pais e treinadores) poderá auxiliar de forma significativa a compreensão sobre a interacção destes factores e a influência dos mesmos no talento, de modo a potencializar e maximizar, de forma sustentável, todo o potencial do atleta.

## **1.2- Natureza do talento**

Um dos problemas associados ao estudo do processo de desenvolvimento dos talentos diz respeito à importância dada quer aos factores genéticos quer aos factores ambientais. Se por um lado, alguns investigadores defendem que o talento tem por base uma forte componente genética, existem outros que a natureza do talento resulta essencialmente de factores do envolvimento, como o contexto e a prática (Morgan & Giacobbi, 2006).

A influência dos factores genéticos tem sido investigada de forma a analisar a sua preponderância na interferência de desempenhos excepcionais, através de estudos com gémeos mono e dizigóticos, irmãos não gémeos criados na mesma família e criados separadamente (Singer & Janelle, 1999).

Por outro lado, através das suas investigações Willmore e Costill (1999, cit. por Janelle & Hillman, 2003) elaboraram uma lista de factores, relacionados com a componente fisiológica, englobando a capacidade anaeróbia e aeróbia, composição morfológica, altura e tipo de fibra muscular.

Carter (1985, cit. por Janelle & Hillman, 2003) referiu que características físicas poderiam ajudar a identificar jovens talentos, mas as especificidades próprias e necessárias para alcançar um rendimento de excelência são amplas e variadas tal como cada desporto, sendo lógico que as características fisiológicas essenciais para ser um ginasta de elite são, necessariamente, diferentes das necessárias para ser um atleta de elite nos 400 metros barreira.

Bouchard e colaboradores (1997, cit. por Durand – Bush & Salmela, 2001) afirmaram que a composição corporal e morfológica é influenciada pela genética e, assim, alguns atletas beneficiam por ter um perfil favorável que vá de acordo com as tarefas exigidas num determinado desporto, demonstrando que uma predisposição genética poderá, em determinado desporto, favorecer um desempenho de alto nível.

A antropometria desportiva destacou o facto que, por exemplo, a ausência de certas dimensões e proporções corporais podem comprometer, quando não inviabilizam, o êxito do atleta em determinado desporto (Sobral, 1982). Com a excepção da altura, é possível apresentar diversos aspectos anatómicos susceptíveis de serem alterados, através da consequência directa da quantidade e intensidade do treino, como o tamanho do coração e pulmões, a flexibilidade das articulações, resistência óssea e as propriedades metabólicas das fibras musculares (Ericsson & Charness, 1994).

Assim, apesar de existir uma predisposição genética que poderá favorecer, de certa forma, o desempenho excepcional num determinado desporto, a influência destes factores torna-se relativa ao se verificar que os mesmos podem ser melhorados e alterados drasticamente como resposta ao treino intensivo.

Outra limitação diz respeito ao facto de não existirem certezas que os factores genéticos influenciam distintamente o desenvolvimento do talento e que permitem suceder no desporto, pois a simples presença de traços antropométricos semelhantes aos observados em atletas de elite não garante, por si só, a obtenção de desempenhos excepcionais e, conseqüentemente, o sucesso desportivo (Sobral, 1982).

Sobral (1982) refere, ainda que embora os resultados sejam incipientes num domínio em que as próprias condições de investigação são difíceis de obter (estudo de gémeos monozigóticos), não se deve por em causa a dependência do desempenho em relação a um conjunto de factores genéticos.

As características que contribuem para o desenvolvimento do talento são parcialmente inatas mas estas podem ser modificadas através do treino e da prática (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Deste modo, a fundamentação teórica que defende a ideia que os factores genéticos sustentam e justificam a origem inata do talento, perde alguma sustentabilidade quando se verifica que determinadas características físicas podem ser



modificadas quando submetidas, durante um determinado tempo, a um treino intensivo. Perante esta situação os factores ambientais como o treino e a prática começaram a ser considerados importantes e a ter impacto no desenvolvimento dos talentos (Singer & Janelle, 1999).

A investigação que tem procurado analisar os factores adquiridos que podem, através de um processo adaptativo, influenciar o desenvolvimento dos talentos e conduzir a desempenhos excepcionais é, nomeadamente, associada à Teoria da Prática Deliberada (Ericsson et al., 1993).

Esta teoria defende uma explicação do meio envolvente enquanto promotor do desenvolvimento do talento onde o desempenho de alto nível, num específico domínio, emergirá do processo de adaptação a uma prática estruturada (Ward, Hodges, Williams & Starkes, 2004).

De acordo com Ericsson e colaboradores (1993) a prática deliberada é definida por uma actividade altamente estruturada, que implica esforço e que é motivada pelo objectivo de melhorar o desempenho, sem conduzir a recompensas sociais e económicas imediatas. Do mesmo modo é, ainda, caracterizada pela evolução na aprendizagem e na aquisição de competências através de actividades bem definidas, de um feedback preciso e construtivo por uma pessoa especializada, bem como pela oportunidade de repetição e de aprender com os erros. Por outro lado, a prática deliberada pressupõem um número elevado de horas a treinar, dedicação e concentração. Deste modo, e tendo em conta as características subjacentes, os autores fizeram a distinção entre uma prática espontânea e recreacional e prática deliberada, por a esta estar associada uma ausência de inerente divertimento e prazer.

Esta teoria defende que o número de horas para a formação de um atleta de alto nível é de 10 mil horas ou 10 anos de prática deliberada, sendo consistente com 10 anos

de especialização e não apenas 10 anos de experiência, num domínio específico, para alcançar a excelência (Ericsson et al., 1993).

De acordo com Ericsson e Charness (1994) o número de horas de prática deliberada acumuladas na especialização, num determinado domínio, é um determinante significativo no nível de excelência que se procura alcançar. Através das suas investigações os autores demonstraram que os atletas de elite investem mais horas a praticar por semana quando comparados com atletas com menor talento.

Mais tarde, Ericsson (1998) referiu que as diferenças a nível competitivo resultam da aquisição de habilidades complexas, desenvolvidas por mais de uma década e necessárias para o sujeito alcançar a excelência.

Do mesmo modo é importante existir tempo suficiente entre as sessões de prática deliberada, de modo a restabelecer os índices de concentração, capacidade física e esforço necessários para dar continuidade à prática (Singer & Janelle, 1999).

Ericsson e Lehmann (1996) sugerem ainda que se deve praticar desde idades precoces, numa fase em que o corpo está em desenvolvimento, de modo a aumentar a probabilidade de certas adaptações acontecerem, como no caso dos ginastas que assim conseguem com maior facilidade adaptar o seu corpo às exigências deste desporto.

Embora exista uma relação positiva e consistente entre o tempo de prática e um desempenho de elite diferenciando níveis diferentes de habilidades, existem componentes da Teoria da Prática Deliberada que não têm tido suporte teórico, sendo possível apresentar como exemplo a prática deliberada se focar em mecanismos de aprendizagem cognitiva, sem dar ênfase às componente afectiva, pessoal e social, que estão associadas a este tipo de prática, especialmente nos anos de iniciação à prática desportiva (Côté et al., 2009).

Do mesmo modo, Salmela (1999, cit. por Wrisberg, 2001) sugere, ainda, que a ausência de dados empíricos se deve às diferenças qualitativas da natureza competitiva

de diferentes desportos, onde por exemplo a idade para atingir um nível de excelência difere tendo em conta as especificidades de cada desporto (uma idade mais baixa para ginastas e uma idade mais elevada para golfistas).

Baker e colaboradores (2003), referem que em desportos colectivos, o desenvolvimento das habilidades requer um treino multifacetado, que vai desde do simples treino físico a estratégias tácticas colectivas, que é importante para alcançar tanto o sucesso individual como o sucesso colectivo.

Singer e Janelle (1999) referem, ainda, a necessidade desta teoria explicar a forma como se deve desenvolver a prática, especificando o “como” e o “quê”, que os atletas devem praticar para alcançar a excelência.

Definir a prática enquanto conceito chave para a promoção e desenvolvimento do talento parece uma concepção irrealista, pois a prática deliberada durante 10 anos ou mais não garante alcançar a excelência, uma vez que a forma como os atletas percebem e se envolvem no treino, bem como a sua adaptação ao mesmo é influenciada por factores genéticos e pessoais (Singer & Janelle, 1999).

### **1.3- Modelos teóricos orientados para o desenvolvimento do talento**

Como é possível constatar, nem os factores genéticos nem os factores ambientais por si só explicam e permitem compreender todo o processo inerente ao desenvolvimento do talento (Singer & Janelle, 1999). Deste modo, é necessária uma compreensão, através de uma perspectiva interaccionista, que englobe os factores genéticos, o meio envolvente e as características psicológicas, de forma a perceber o processo pelo qual os talentos se desenvolvem (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Com o intuito de compreender esta interacção entre o atleta e o meio e, consequentemente, a influência dos diversos factores no desempenho de alto nível é importante abordar as investigações desenvolvidas por Bloom (1985), Côté (1999) e Gagné (2004).

Bloom (1985) desenvolveu uma investigação qualitativa para compreender a influência da componente social sobre o processo de desenvolvimento do talento em criança tendo considerado que a sua origem era influenciada por factores ambientais que num processo longo e intenso de encorajamento, educação e treino, os indivíduos poderiam melhorar e alcançar níveis elevados de competências nos seus contextos.

A sua investigação retrospectiva e longitudinal de 4 anos foi desenvolvida de modo a avaliar a evolução da carreira de 120 talentos na área do desporto, música, arte e ciências, tendo procurado perceber o processo de desenvolvimento do talento desde do seu envolvimento precoce, em determinada área, à sua especialização. Em concreto, no desporto, foram entrevistados 21 atletas olímpicos da natação (10 do género masculino e 11 do género feminino) e 18 atletas de ténis (10 do género masculino e 8 do género feminino), que entre 1968 e 1979 se classificaram entre os 10 primeiros no ranking mundial, e ainda um ou os dois dos seus pais. Os resultados desta investigação permitiram, de forma inovadora, identificar três fases no processo desenvolvimento de talentos: iniciação, desenvolvimento e perfeição possibilitando, ainda, compreender como os sujeitos se tornam excepcionais nos seus domínios (Bloom, 1985).

Na fase de iniciação os jovens são expostos a actividades onde o divertimento e o prazer são as características ou o objectivo principal, pois nesta fase os treinadores ou professores encorajam e reforçam o esforço ao invés de realçar os resultados alcançados, sem no entanto em termos técnicos serem considerados peritos mas providenciam, de igual modo, o apoio emocional necessário para que os jovens prossigam na sua aprendizagem e prática. Os pais, por sua vez, estimulam o interesse dos jovens por determinada actividade facilitando o acesso à mesma, bem como fomentam o seu desenvolvimento através do suporte positivo, da energia e motivação que dedicam. De referir, ainda, que é nesta fase que os treinadores/professores e/ou os

pais começam a perceber determinadas manifestações de talento nos jovens (Bloom, 1985).

Na fase de desenvolvimento, os jovens envolvem-se de forma mais séria na prática de uma determinada actividade, aumentando consideravelmente o tempo e a dedicação à mesma e, comparativamente à fase anterior, os professores/treinadores são agora mais evoluídos do ponto de vista técnico, bem como procuram promover o desenvolvimento dos jovens através da disciplina e trabalho árduo e é dada uma maior ênfase aos resultados obtidos. Nesta fase, os pais providenciam um importante suporte emocional e financeiro ajudando, de igual modo, os jovens a restringir outras atividades limitando os factores distratores (Bloom, 1985).

Na fase de perfeição, os jovens aprimoram as suas capacidades com vista a alcançar a excelência, sendo que o tempo é quase totalmente dedicado à prática e ao aperfeiçoamento das habilidades necessárias para alcançar os seus objectivos. Nesta fase as figuras significativas, como os treinadores e os pais, deixam de ter um papel preponderante no desenvolvimento dos jovens, pois verifica-se que a responsabilidade dos treinos e da competição passa do treinador para o jovem e, ainda, a influência exercida pelos pais diminui pela autonomia conquistada pelo jovem (Bloom, 1985).

Através da elaboração destas três fases, Bloom (1985) procurou demonstrar as relações dinâmicas e complexas entre a tríade: atleta, treinador e pais, evidenciando as suas influências durante as diferentes fases do processo de desenvolvimento do talento.

Muito embora a investigação levada a cabo por Bloom (1985) tenha sido corroborada por inúmeros estudos em contexto desportivo (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould et al., 2002) e incluída na Psicologia do Desporto, o modelo por si proposto para o desenvolvimento do talento não pretendia ser específico deste contexto mas sim generalizar o processo segundo o qual os talentos se desenvolvem (Wolfenden & Holt, 2005).

No seguimento do trabalho desenvolvido por Bloom (1985), Côté (1999) propôs o Modelo do Desenvolvimento de Participação no Desporto, tendo por base a investigação das influências e dinâmicas do envolvimento parental no desenvolvimento dos jovens talentos em contexto desportivo. Deste modo, procurou analisar e descrever a forma como o suporte parental intervém nos atletas desde da sua iniciação na prática desportiva até ao alcance da excelência. Segundo o autor, compreender o contexto familiar e a forma como este influencia os atletas que alcançam a excelência torna-se extremamente importante para o desenvolvimento teórico que pretenda explicar a origem e as causas da excelência em contexto desportivo (Côté, 1999).

Operacionalizando, Côté (1999) estudou o desenvolvimento da carreira de atletas canadianos de elite, das modalidades remo e ténis, através de questionários. Como resultado da sua investigação, seguindo uma abordagem qualitativa, identificou três estádios de participação desportiva: iniciação, especialização e investimento.

No estádio de iniciação, que ocorre entre os 6 e os 12 anos, os jovens são encorajados pelos seus pais a envolverem-se na prática de diferentes actividades desportivas, sendo estas caracterizadas pela diversão e entusiasmo sem existir pressão sobre os jovens em alcançar um determinado nível de desempenho (Côté, 1999).

No estádio de especialização, que ocorre entre os 13 e os 15 anos, os jovens tendem a diminuir gradualmente o seu envolvimento em diferentes actividades focalizando a sua atenção na prática de um ou dois desportos. Muito embora a diversão e o entusiasmo se mantenham como elementos centrais da experiência desportiva, é nesta fase que os jovens atletas desenvolvem as habilidades específicas necessárias em cada desporto. Nesta fase, a decisão de que desporto irão praticar é influenciada pelo pelas experiências positivas com os treinadores, o encorajamento de irmãos mais velhos, bem como pelas experiências de sucesso e divertimento intrínseco que tiveram nesse mesmo desporto. Por sua vez, os pais demonstram um grande interesse na carreira

dos seus filhos e oferecem suporte emocional e financeiro para assegurar a sua continuidade no desporto, tal como restringem outras actividades que possam comprometer a concentração do jovem neste contexto e em contexto escolar, entre outros (Côté, 1999).

No estágio de investimento (a partir dos 16 anos) o jovem compromete-se apenas à prática de um determinado desporto ambicionando alcançar a excelência. Nesta fase, a estratégia, a competitividade e o desenvolvimento das habilidades específicas de cada desporto tornam-se os elementos centrais e preponderantes para o jovem atleta. Tal como no estágio anterior, os pais continuam a realizar diversos sacrifícios procurando proporcionar todos os suportes necessários, com o intuito de garantir um envolvimento de qualidade na prática desportiva dos jovens atletas. Podendo, por vezes, todos esses sacrifícios criarem situações de tensão e inveja por parte dos irmãos (Côté, 1999).

Côté (1999) inclui no seu modelo o estágio de recreação para jovens que por opção ou por impossibilidade escolham não investir os recursos necessários para uma prática desportiva orientada para o alto nível, ou não queiram apenas optar por um desporto. Neste estágio os jovens praticam diversas actividades desportivas com o intuito de se divertirem, permanecerem fisicamente activos e manterem um estilo de vida saudável.

Em cada um dos estádios existe a possibilidade de o atleta mudar para outro estágio, abandonar a prática ou seguir para prática de recreação (Durand-Bush & Salmela, 2001), bem como é importante identificar, em cada estágio, os eventos e as dinâmicas familiares que podem influenciar, num determinado momento, a prática desportiva (Côté, 1999).

Apesar de existirem algumas similaridades entre o trabalho desenvolvido pelo Bloom (1985), que engloba toda a carreira desportiva do atleta, e o de Côté (1999) é

importante ressaltar algumas diferenças como, por exemplo, os estádios elaborados por este último são mais abrangentes pois consideram o período da infância (a partir dos 6 anos) até ao final da adolescência (18 anos), sendo de igual modo considerado mais representativo do desenvolvimento do talento em contexto desportivo (Côté, 1999).

Outra dissonância entre estes dois autores é que o modelo de participação desportiva de Côté (1999) está sustentado nos conceitos de jogo deliberado e de prática deliberada (Wolfenden & Holt, 2005). A prática deliberada refere-se à realização de actividades estruturadas, que requerem esforço e sacrifício, com a intenção específica de melhorar o desempenho (Ericsson et al., 1993). Por sua vez, o jogo deliberado é constituído por actividades que proporcionam diversão aos jovens, sendo regidas por regras adaptadas dos desportos standardizados, elaboradas pelas próprias crianças ou pelos adultos envolvidos na actividade, com o intuito de manter a motivação e o divertimento, nas crianças, ajudando-as a adquirir capacidades desportivas básicas (Côté & Hay, 2002 cit. por Wolfenden & Holt, 2005).

Por último, ao analisar o modelo de Côté (1999) verificamos que a progressão do jovem atleta em contexto desportivo pode dividir-se em dois caminhos distintos, para alcançar a excelência: 1) o alto rendimento através da progressão pelos diferentes estádios; 2) o alto rendimento através de uma especialização precoce (Strachan, Côté & Deakin, 2009).

No primeiro caminho, para alcançar a excelência, o contacto com o desporto é realizado através de várias actividades de jogo deliberado e pressupõe a manutenção de níveis elevados de motivação e compromisso na prática desportiva (Hill, 1993) e uma continuidade de prazer e entusiasmo no desporto escolhido (Côté, 1999) mesmo após a passagem gradual entre o jogo e a prática deliberada (Henriksen, Stambulova & Roessler, 2010). Do mesmo modo, a possibilidade de experimentar, numa fase precoce, diferentes desportos permitirá à criança, novas e diferentes experiências nas interacções



sociais (com os pares, pais e treinadores) e reforça a adaptação emocional positiva no processo de desenvolvimento, enquanto jovem, que será determinante no momento de investir num só desporto com o intuito de alcançar a excelência (Côté et al., 2009).

Por outro lado, o segundo caminho através da especialização precoce é caracterizado por um grande volume de prática deliberada e uma reduzida quantidade de jogo deliberado (Côté, 1999), onde a criança se foca num só desporto procurando melhorar os seus desempenhos e as suas habilidades desde dos 6 anos (Côté et al., 2009), consequentemente poderá resultar em níveis reduzidos de saúde física e psicológica, bem como menos prazer na prática desportiva (Strachan et al., 2009).

Seguindo a especialização precoce, Ericsson e colaboradores (1993) sugerem que será quase impossível para quem começar tarde acompanhar e alcançar os que desde cedo se comprometeram e se envolveram na prática deliberada, numa idade ainda precoce, e que se mantiveram, durante todo o tempo, especializando-se num só desporto. Este percurso está associado ao aumento da probabilidade do ‘burnout’ em atletas que, em idade precoce, optaram pela especialização num só desporto (e.g: Côté et al., 2009; Wiersma, 2000), bem como à possibilidade de abandono da prática desportiva (Baker, 2003).

Apesar dos argumentos avançados não existe um consenso teórico sobre que caminho seguir e, assim torna-se necessário, antes de escolher que desporto praticar, compreender os riscos e os benefícios físicos, psicológicos, cognitivos e sociais, associados a uma especialização precoce ou tardia no processo de desenvolvimento do jovem (Côté et al., 2009), bem como é relevante conhecer as especificidades de cada desporto pois as exigências e as habilidades necessárias para alcançar um desempenho de excelência diferem no tipo de desporto praticado e na idade em que os atletas se devem especializar (Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009).

Através da análise ao trabalho desenvolvido por Gagné (2004) é possível verificar a intenção de introduzir alguma clarividência no momento de definir conceitos como talento e sobredotação proporcionando, assim, uma melhor compreensão terminológica diferencial e, conseqüentemente, conhecer a natureza de ambos.

É nesta perspectiva que Gagné (2004) desenvolveu o Modelo Diferenciador de Sobredotação e Talento (MDST), procurando diferenciar as habilidades que podem ser associadas a estes dois conceitos, bem como compreender a influência de catalisadores (ambientais, intrapessoais) no desenvolvimento do talento. Sendo, ainda, analisada a versão 2.0 deste modelo de forma a verificar a evolução e as atualizações ocorridas (Gagné, 2010).

Neste modelo a sobredotação refere a existência e demonstração espontânea, no atleta, de capacidades naturais elevadas, em pelo menos uma actividade, colocando-o num nível superior à média e integrando-o no top 10% quando comparado com os seus pares da mesma idade. Enquanto o talento supõem um domínio excepcional das habilidades desenvolvidas sistematicamente, em pelo menos uma actividade, colocando-o num nível superior à média e integrando-o no top 10% quando comparado com os seus pares, da mesma idade, que estejam ou tenham estado envolvidos na mesma actividade (Gagné, 2004; 2010).

Analisando a definição deste dois conceitos é possível verificar consonâncias, tendo em conta que a) ambos se referem à capacidade humana; b) os dois são normativos, no sentido de que os indivíduos divergem da norma ou da média; c) ambos se referem a indivíduos que se distinguem dos seus pares, pelos seus comportamentos em pelo menos numa actividade (Gagné, 2004), bem como é possível constatar uma ligação contínua que os une através da concepção do desenvolvimento do talento possibilitando a transformação progressiva de um jovem sobredotado num jovem talento (Tranckle & Cushion, 2006).

Este modelo distingue quatro domínios de habilidades naturais (intelectual, criativo, sócioafectivo e sensoriomotor) (Gagné, 2004), tendo sido posteriormente incluídos mais dois domínios (muscular e controlo motor) (Gagné, 2010). As habilidades naturais, supramencionadas, não são inatas mas resultado do desenvolvimento, especialmente durante a infância, através do processo de maturação e de uma prática informal, bem como podem ser observadas em diferentes tarefas que confrontam o jovem durante o seu desenvolvimento. Somente através da manifestação excepcional e espontânea, nos diferentes domínios, é que o jovem começa a ser rotulado de sobredotado (Gagné, 2004).

Como já verificámos anteriormente, o talento emerge progressivamente através da transformação das demonstrações espontâneas de habilidades naturais em habilidades adquiridas num desenvolvimento sistemático de competências, em pelo menos uma área de actividade. Sendo que as áreas onde se podem encontrar jovens talentos são extremamente diversificadas, no entanto neste modelo foram apenas catalogadas algumas (académico, artístico, empresarial, lazer, actividades sociais, ciências e tecnologia, desporto e jogos) com a intenção clara de não apresentar uma lista extensa (Gagné, 2004; 2010).

O processo de desenvolvimento que faz a interligação entre estes dois conceitos, determina que as demonstrações excepcionais de habilidades naturais podem, através da aprendizagem, treino e prática, serem desenvolvidas e transformadas em habilidades específicas que determinam a competência necessária para ser talento numa determinada actividade (Gagné, 2004). Este processo, numa primeira fase, evidenciava quatro formas diferentes de manifestação, sendo as mesmas, a maturação, a aprendizagem informal, a aprendizagem formal não institucional e, por último, a aprendizagem formal institucional, todas importantes no processo de desenvolvimento e

de aprendizagem dos talentos (Gagné, 2004). Posteriormente, foram apresentadas três sub componentes: a actividade, o investimento e o progresso (Gagné, 2010).

É importante, ainda, referir que neste processo de desenvolvimento são, de igual modo, considerados a influência de dois tipos de catalisadores: os ambientais (meio envolvente, condições, pessoas e acontecimentos) e os intrapessoais (fatores físicos e psicológicos, motivação, personalidade, auto-regulação) que podem ser analisados sob duas dimensões: a direcção (facilitador vs inibidor) e força (impacto causal) (Gagné, 2004).

Numa primeira fase, o acaso foi incluído originalmente como quinto factor associado ao catalisador ambiental, para mais tarde se aperceber que o acaso influenciava todo o meio envolvente (Gagné, 2004). Posteriormente, Gagné (2010) reconheceu que este não pode ser considerado um factor casual inserido num catalisador, tendo em conta que todos os componentes do processo de desenvolvimento de talentos estão sujeitos ao acaso.

Neste modelo, todas as componentes causais interagem entre si de modo dinâmico e sobre o processo de desenvolvimento do talento de forma complexa, sendo que estas interacções diferem significativamente de indivíduo para indivíduo, bem como em fases diferentes do processo (Gagné, 2010). Todo este enredo complexo e multidimensional demonstra que o processo de desenvolvimento do talento ocorre de forma progressiva no tempo e sobre influências constantes que conduzem ao desempenho de excelência numa actividade específica.

Procurámos ao analisar este modelo compará-lo com a sua versão mais recente demonstrando, em cada momento, as actualizações desenvolvidas pelo autor. Nesta linha de orientação é importante destacar que na actualização deste modelo, o autor inclui a auto-consciência, a motivação e a volição na gestão de objectivos reconhecendo a

importância da característica motivacional no processo dinâmico da formação de talentos (Gagné, 2010).

Para terminar, torna-se relevante analisar a pertinência deste modelo com o intuito de demonstrar a mais-valia do Modelo Diferenciador de Sobredotação e Talento (Gagné, 2004) na investigação do processo de desenvolvimento do talento.

Este modelo oferece, em primeiro lugar, uma clara e diferencial concepção terminológica, de dois conceitos importantes nesta área de investigação, operacionalizando a distinção entre habilidades naturais e habilidades adquiridas num desenvolvimento sistemático, associados ao rótulo de sobredotação e talento, respectivamente. Revela, deste modo, a importância de ambos conceitos para a compreensão do processo de desenvolvimento do talento (Gagné, 2004).

Em segundo lugar, a introdução de uma categorização muito superior à média (top 10%) em ambas as definições, o que permite uma maior diferenciação na compreensão de quem se insere nestas categorias, bem como na facilidade de selecção de amostras (sobredotados ou talentos) para futuras investigações (Gagné, 2004).

Por último, a estrutura complexa deste modelo identifica claramente factores etiológicos que influenciam o processo do desenvolvimento do talento, especialmente os factores supramencionados inseridos quer no catalisador intrapessoal, quer no catalisador ambiental (Gagné, 2004).

#### **1.4- Detecção e orientação de talentos no desporto**

As orientações tradicionais que se referem ao desenvolvimento do talento centram-se nos elementos, inter relacionados, de detecção e selecção (Durando-Bush & Salmela, 2001). Detectar e seleccionar talentos é, no que concerne ao desporto, um problema sério e que preocupa tanto os países, instituições e clubes de grande capacidade financeira, como os que devido aos seus limitados recursos não podem investir nesta área (Costa & Alves, 1990).

A detecção refere-se à descoberta do potencial de sujeitos que ainda não se encontram envolvidos num desporto (Williams & Reilly, 2000), que devido às suas capacidades motoras, somáticas e psicológicas, tenham as características necessárias para obter bons resultados em contexto competitivo (Costa & Alves, 1990). A selecção, por sua vez, encontra-se subjacente ao processo de identificação de atletas que possuem níveis de desempenho necessários para a prática desportiva (Williams & Reilly, 2000), focando-se na escolha dos atletas que podem desempenhar com sucesso uma determinada tarefa em contexto desportivo (Régner et al., 1993).

Por outro lado, é importante ainda abordar a identificação dos talentos, que consiste num processo de reconhecimento de atletas com enorme potencial para alcançar a excelência e, conseqüentemente, pertencer à elite no seu desporto (Williams & Reilly, 2000). Todo este processo deverá ser desenvolvido ao longo dos anos, avaliando atributos físicos, psicológicos e sociológicos, bem como os atributos técnicos específicos de cada desporto, analisando-os sozinhos ou em simultâneo (Régner et al., 1993).

Na Europa, a detecção de talentos evidenciou-se na década de 70 (Durand- Bush & Salmela, 2001), tendo-se desenvolvido uma linha muito eclética de investigações no sentido de assistir os treinadores com dados objectivos que pudessem assegurar a detecção e selecção, através de uma identificação precoce de talentos (Sobral, 1994).

Numa primeira fase a detecção começou por ser empírica sendo feita por treinadores, que a partir da sua experiência, descobriam durante treinos ou jogos jovens que lhes pareciam possuir qualidades para suceder em contexto competitivo (Costa & Alves, 1990; Williams & Reilly, 2000). Posteriormente, com maior cientificidade e reconhecendo a importância deste processo, foram desenvolvidas linhas de investigação orientadas para a predição de um desempenho de alto nível analisando a influência de

um factor apenas (factor genético) ou em simultâneo com outros factores (factor genético, factor psicológico e o meio envolvente) (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Ao considerar o Desporto um contexto extremamente competitivo, as observações para detectar e seleccionar jovens talentos tendem a realizar-se, cada vez mais, em idades precoces de forma a ultrapassar a concorrência. Segundo a investigação, em alguns desportos, como por exemplo o futebol, o nível de maturação é uma forma de distinguir os atletas com maior habilidade quando comparados com outros da mesma faixa etária (Williams & Reilly, 2000). Sabendo que o nível de maturação tem impacto sobre as características físicas, desenvolvidas durante todo o processo de crescimento do jovem (Vaeyens, Lenoir, Williams & Philippaerts, 2008), é irrealista considerar uma detecção precoce dos talentos a partir do ponto de vista antropométrico (Sobral, 1982), focando-se, deste modo apenas, no grau de maturação e nas capacidades físicas (Williams & Reilly, 2000).

Por outro lado, atletas com menor grau de maturação podem compensar qualquer aparente desvantagem na composição corporal com outros factores técnicos e tácticos, dependendo de cada desporto, demonstrando todo o seu potencial (e.g: Abbott & Collins, 2004; Williams & Reilly, 2000). Evidenciando, assim, o fenómeno da compensação que sugere que uma limitação num determinado atributo possa ser compensada com uma maior habilidade noutra (Régner et al., 1993) tornando-se, deste modo, mais um factor que dificulta a identificação de um conjunto de pré-requisitos para um desempenho de excelência (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Em idades precoces é difícil definir quais são os factores mais significativos na predição do desempenho de alto nível, uma vez que nesta fase os atletas são ainda física, psicológica e emocionalmente imaturos (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Do mesmo modo, Régner (1987, cit. por Durand-Bush & Salmela, 2001) afirma que na fase adulta, com o passar do tempo, a população de atletas talentosos diminui e

torna-se mais homogénea no que respeita aos aspectos físicos e psicológicos dificultando a determinação dos factores mais importantes na predição do desempenho.

Verifica-se, então, que diferentes factores estão associados a um desempenho de alto nível e que, perante as dificuldades subjacentes, é necessário compreender todo o processo de detecção e selecção de talento, de forma a otimizar o rendimento e sua evolução enquanto atleta, sem negligenciar o crescimento e desenvolvimento físico e emocional do jovem (Williams & Reilly, 2000).



## CAPÍTULO II

### Estudo 1: Tradução e adaptação do *Mental Skills Inventory for Sport* para a população portuguesa

As características e competências psicológicas associadas ao sucesso desportivo têm sido alvo de atenção de inúmeros investigadores na área do talento (Durand-Bush & Salmela, 2001), com o intuito de identificar e analisar competências e outros processos psicológicos implicados ou subjacentes, nomeadamente na alta competição (Cruz, 1996). Deste modo, compreender a contribuição das competências psicológicas no desenvolvimento e no sucesso desportivo de um atleta, permite-nos perceber a forma como este ultrapassa positivamente diferentes desafios desde a iniciação à sua progressão pelo desporto (MacNamara, Button & Collins, 2010a).

Nesta área, um dos propósitos da investigação tem sido relacionar características psicológicas que sejam essenciais num desempenho de alto nível e encontrar competências capazes de diferenciar significativamente atletas de elite dos restantes atletas (Auweele, Cuyper, Mele & Rzewnicki, 1993). Para tal foram utilizadas, em primeiro lugar, provas psicológicas com base na Psicologia Geral e só mais tarde, pela evolução da investigação e, conseqüentemente, pela evolução do desporto foram surgindo as primeiras provas devidamente construídas, aferidas e validadas para o contexto desportivo (Paula Brito, 1996).

A investigação, de uma forma geral, tem demonstrado diferenças significativas, quando associa características psicológicas a um desempenho de alto nível entre os atletas de elite e os atletas que não integram a elite (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) procuraram analisar as competências psicológicas relevantes para o desempenho de atletas excepcionais, baseando o seu trabalho em atletas olímpicos, através do questionário *Psychological Skills Inventory for*

*Sport* (PSIS), por eles desenvolvido. Verificaram que os atletas de elite demonstravam, quando comparados com atletas que não integravam esta categoria, menor ansiedade, maior capacidade de concentração, elevados níveis de auto-confiança, maior concentração no seu desempenho comparativamente ao da equipa e, por último, maior motivação para suceder no desporto.

Orlick e Partington (1988) utilizaram em conjunto uma abordagem qualitativa e quantitativa para identificar factores de sucesso necessários para um desempenho de excelência num contexto específico como os Jogos Olímpicos. Os resultados demonstraram características como a qualidade de treino, uso diário de imagética, treino simulado, estabelecimento de objectivos diários e preparação mental para a competição que incluía um plano para a competição, avaliação após a competição e um plano para lidar com os distractores.

Durand-Bush, Salmela e Green – Demers (2001) na sua investigação procuraram identificar características psicológicas que diferenciassem significativamente atletas de elite de outros atletas competitivos. Utilizando enquanto amostra 335 atletas de 35 diferentes desportos registaram resultados significativos por parte dos atletas de elite, que os diferenciava dos restantes, no compromisso, auto-confiança, estabelecimento de objectivos e na reacção positiva ao stress.

Paula Brito (1996) através de estudos de caso desenvolvidos com atletas de elite identificou alguns comportamentos e características inerentes a este grupo, como índices elevados de motivação para a tarefa e para o sucesso; facilidade em lidar com os objectivos competitivos e em hierarquizar as acções que conduzem ao melhor resultado; capacidade em retomar acções que conduzem aos objectivos estipulados após uma derrota ou um erro; auto-estima elevada; capacidade em resolver problemas; egocentrismo; capacidade de superação e de recuperação perante situações adversas.

Gould e colaboradores (2002) investigaram as características psicológicas de dez campeões olímpicos e analisaram as relações com os seus pais, treinadores e outros significativos. Os resultados encontrados revelaram que estes atletas se caracterizavam por possuírem: a) capacidade para lidar e controlar a ansiedade; b) altos índices de confiança; c) capacidade de concentração e de bloquear distrações; d) capacidade para determinar e concretizar objectivos; e) níveis elevados de esperança, optimismo e perfeccionismo ajustado. Paralelamente, os resultados reforçam a ideia que o meio envolvente pode influenciar decisivamente o desenvolvimento da excelência desportiva.

Durand - Bush e Salmela (2002) procuraram investigar múltiplos factores considerados importantes para o desenvolvimento e manutenção da excelência desportiva. Os resultados desta investigação permitiram identificar a auto-confiança e a motivação como as características psicológicas mais importantes para estes atletas, demonstrando índices elevados nas suas capacidades para suceder na prática desportiva, bem como índices elevados de motivação para atingir os seus objectivos que culminam na excelência e em ser o melhor. Estes atletas utilizavam ainda a visualização mental na preparação para a competição e para se manterem concentrados durante os seus desempenhos desportivos.

Bois, Sarrazin, Southon e Boiche (2009) desenvolveram uma investigação procurando avaliar as competências psicológicas que diferenciavam significativamente atletas de elite de atletas comuns no golfe. Os resultados demonstraram que os atletas de elite se diferenciavam dos restantes no estabelecimento de objectivos, na utilização de estratégias de relaxamento e de controlo emocional, bem como no controlo da ansiedade cognitiva e somática.

Recentemente, MacNamara, Button e Collins (2010a) procuraram, numa primeira fase da sua investigação, explorar de forma qualitativa as competências psicológicas que teriam uma influência positiva no processo de desenvolvimento dos

atletas, desde o envolvimento inicial até ao alcance e manutenção da excelência desportiva. Os resultados, utilizando uma amostra de 7 atletas olímpicos, demonstraram um forte compromisso para alcançar a excelência, índices elevados de perseverança e motivação para ultrapassar as adversidades, índices elevados de auto-confiança nas suas capacidades para suceder na prática desportiva e a utilização constante da imagética enquanto técnica que lhes permite simular contextos competitivos. Apesar do sucesso desportivo ser conceptualizado como multidimensional, as características psicológicas foram consideradas extremamente importantes no desenvolvimento do talento e manutenção da excelência desportiva.

Posteriormente, na segunda fase da investigação desenvolvida por MacNamara e colaboradores (2010b) o objectivo era aumentar o conhecimento sobre as influências cronológicas e ambientais no desenvolvimento de características psicológicas associadas à excelência desportiva. No referido estudo foi utilizada uma amostra de 24 atletas de elite de diferentes domínios (como o desporto e a música), com o objectivo de perceber quais as competências psicológicas que facilitavam alcançar a excelência desportiva, explorando ao mesmo tempo as suas influências em diferentes fases do seu desenvolvimento, baseando-se no trabalho de Côté (1999). As características psicológicas como o compromisso, motivação e determinação, foram aprimoradas ao longo das fases do desenvolvimento e consideradas extremamente importantes para chegar à elite e manter desempenhos de excelência. Após alcançar a excelência desportiva, os atletas referiram as estratégias de ‘coping’, o planeamento e adaptação, a capacidade em dar prioridade às actividades do seu desporto, e as capacidades necessárias para ultrapassar de forma positiva as pressões inerentes (MacNamara et al. 2010b).

Gucciardi (2009) considerou, ainda, que as competências psicológicas se inserem numa perspectiva multifacetada englobando componentes como os valores, atitudes, cognições, emoções e comportamentos.

Gucciardi, Gordon e Dimmock (2009), na sua investigação demonstraram a existência de características psicológicas estáveis e consistentes que não variam de desporto para desporto como a auto-confiança, motivação, atitude positiva, resiliência e as experiências, positivas ou negativas, no desporto.

De acordo com os resultados destas investigações parece, então, possível começar a elaborar um perfil psicológico de um atleta de elite, compreendendo que a aprendizagem e o treino de competências psicológicas, em contexto desportivo, são extremamente importantes para o desenvolvimento do talento e para alcançar a excelência.

Nesta perspectiva é pertinente que os psicólogos nesta área possam adequar estratégias que permitam otimizar a influência positiva de competências psicológicas, com o objectivo de melhorar o processo de desenvolvimento do talento nos jovens atletas (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Segundo a linha de investigação desenvolvida pela revisão da literatura que realizámos, verificámos que um dos grandes objectivos da Psicologia do Desporto assenta no conhecimento do processo de desenvolvimento do talento, procurando compreender a influência de competências psicológicas neste processo, de modo a aumentar as hipóteses de alcançar a excelência desportivo.

Assim, ao reconhecer a importância das competências psicológicas no processo de desenvolvimento do talento, propusemo-nos traduzir e adaptar o questionário *Mental Skills Inventory for Sport* (MSIS; Menkehorst, 2006) (Anexo A) para a população portuguesa, em contexto desportivo, uma vez que este instrumento de avaliação psicológica poderá ser utilizado em qualquer desporto.

A escolha deste questionário surge, desta forma, pela intenção de adaptar e validar um instrumento que avalia diferentes características psicológicas em contexto desportivo, e por considerarmos que: a) engloba um conjunto variado de factores psicológicos que permitiriam compreender melhor a sua influência nos jovens talentos; b) por nunca ter sido utilizado e c) pela necessidade inerente de proporcionar uma sustentabilidade teórica que permita a sua utilização em contexto desportivo.

O objectivo desta investigação é, deste modo, a tradução e adaptação da escala MSIS para a população portuguesa, através da avaliação das suas qualidades psicométricas, realizando a tradução e adaptação para contexto desportivo.

De referir que todo o trabalho de tradução, adaptação e verificação da estrutura psicométrica deste questionário foi realizado em colaboração com a colega Lia Temudo, no âmbito de um projeto de investigação desenvolvido Laboratório de Psicologia do Desporto da Faculdade de Motricidade Humana, sob a orientação e cooperação do Professor Doutor Sidónio Serpa e Professor Doutor António Rosado.

## **2.1- Método**

### **2.1.1- Participantes**

Participaram nesta investigação 251 atletas de nacionalidade portuguesa, sendo todos do género masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos ( $M=17.44$ ;  $DP=0.593$ ). Estes atletas competem no Campeonato Nacional de Juniores - A da Federação Portuguesa de Futebol.

### **2.1.2-Instrumento**

O *Mental Skills Inventory for Sport* foi desenvolvido por Menkehorst (2006), com o objectivo de avaliar competências psicológicas em contexto desportivo, fornecendo informações pertinentes que podem ajudar na adaptação psicológica optimizando o desempenho desportivo. Este instrumento, ainda não foi utilizado em

contexto de investigação, por isso não se reconhece a sua sustentabilidade teórica, tendo apenas sido utilizado em contexto prático.

No entanto, a sua utilização apresenta vantagens uma vez que consideramos pertinente e uma mais-valia para a compreensão das influências das competências psicológicas sobre o talento desportivo. Deste modo, tendo em conta as diferenças culturais evidenciadas na versão original e a forma como os itens estavam redigidos, optámos por realizar um processo de tradução e adaptação deste instrumento.

Estabelecemos contacto via e-mail com o autor deste questionário, de forma a obter autorização para adaptarmos e traduzirmos este instrumento para português falado em Portugal. Neste contacto, após uma resposta positiva, procurámos obter mais informações sobre o desenvolvimento e operacionalização do MSIS.

Este instrumento avalia a influência de competências psicológicas para alcançar a excelência no desporto, de modo a compreender se estas favorecem ou inibem o desempenho desportivo. Este questionário foi originalmente constituído por 75 itens, que na tradução foram escritos de forma positiva, aos quais os sujeitos têm de se posicionar numa escala de Likert de 5 pontos (1- “nunca”; 2- “raramente”; 3- “às vezes”; 4- “frequentemente”; 5- “sempre”). No entanto, foram considerados apenas 67 itens para análise das qualidades psicométricas, uma vez que os restantes 8 itens constituíam uma repetição de uma das variáveis em estudo, nomeadamente a auto - confiança. Os itens referem-se a situações ou experiências pessoais na prática e em competição, avaliando a auto-confiança (oito itens) motivação (oito itens), atitude desportiva (oito itens), concentração (nove itens), visualização mental (oito itens), energia positiva (nove itens), controlo da ansiedade negativa (nove itens) e persistência (oito itens).

### **2.1.3- Tradução e adaptação do Instrumento MSIS**

O processo de adaptação deste questionário foi iniciado por dois investigadores, com a tradução preliminar do MSIS de inglês para o português falado em Portugal. A tradução de Inglês – Português foi, posteriormente, submetida a uma retroversão por um técnico de traduções e professor de Inglês, pois a aferição de um instrumento de avaliação psicológica para uma nova cultura é um processo complexo, que não envolve apenas a sua tradução (Vijver & Hambleton, 1996). De seguida, foram examinadas as diferenças entre as traduções, analisando-se as sugestões do tradutor e elaborada a primeira tradução do MSIS. Posteriormente, o questionário foi submetido a profissionais da área de Psicologia, conhecedores da língua inglesa e dos constructos para a realização de uma nova avaliação a este processo.

A seguir desenvolvemos uma aplicação experimental a duas amostras de atletas (15 e 30 atletas, respectivamente), de diferentes desportos, idades e níveis competitivos, para perceber quais os itens que poderiam suscitar dificuldades de compreensão, bem como se existia algum aspecto do questionário que pudesse suscitar dúvidas. Tendo em conta as diferentes questões que surgiram elaborámos uma versão reduzida deste questionário, onde incluímos os itens que suscitaram dúvidas e voltámos a aplicar a uma amostra de 10 atletas de diferentes desportos, idades e níveis competitivos. Consideradas todas estas fases e as alterações que se foram desenvolvendo obtivemos, posteriormente, a versão final da tradução do questionário para o português falado em Portugal, surgindo então o Inventário de Competências Mentais para o Desporto (ICMD) (Anexo B).



#### **2.1.4- Procedimento de recolha de dados**

Para a realização desta investigação foram contactados diversos clubes que competem no Campeonato Nacional de Juniores – A, prova oficial da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), bem como a Selecção Nacional Sub-19. O contacto desenvolveu-se por telefone ou via e-mail, às pessoas responsáveis por estes clubes e pela Selecção, tendo sido explicado o âmbito e os objectivos da presente investigação (Anexo C).

Após autorização, os coordenadores técnicos e os treinadores foram abordados de modo a apurar a disponibilidade para participar nesta investigação e encontrar a melhor altura para realizar a recolha dos dados, sem interferir com o trabalho desenvolvido no treino, tendo a recolha dos mesmos ocorrido nas instalações dos clubes e nas instalações do Inatel de Oeiras, uma vez que lá decorria o estágio da Selecção Nacional Sub-19.

Na presença de dois investigadores, os questionários foram aplicados antes ou depois dos treinos, consoante a indicação dos responsáveis técnicos, esclarecendo-se aos atletas os objectivos desta investigação, assegurando desde início a confidencialidade e o anonimato e, solicitou-se que lessem atentamente as instruções de resposta ao questionário e que no decorrer da aplicação poderiam esclarecer dúvidas individualmente caso fosse necessário. Procurámos controlar variáveis parasitas que pudessem influenciar o momento da aplicação, optámos por aplicar a grupos reduzidos, num ambiente controlado, evitando as conversas paralelas e trocas de ideias.

Na análise das qualidades psicométricas e adaptação do Inventário de Competências Mentais para o Desporto (ICMD) para a população portuguesa procurámos avaliar as equações estruturais, realizando-se uma análise factorial confirmatória (CFA), tendo sido utilizado o AMOS 19 (SPSS Inc, Chicago, IL).

### **2.1.5- Procedimentos estatísticos**

Foi utilizado o método da Máxima Verossimilhança (ML), o mais utilizado em análise de equações estruturais, tendo-se verificado os seus pressupostos de independência das observações e a inexistência de outliers (Marôco, 2010). A análise às medidas de formas da distribuição (assimetria e curtose) foi realizada para assegurar a normalidade univariada da distribuição.

Marôco (2010) refere que através do recurso às análises factoriais confirmatórias é possível obter índices de ajustamento permitindo ao investigador decidir acerca da aceitação ou rejeição do modelo teórico testado.

Nesta investigação, os procedimentos realizados fundamentaram-se nas recomendações de Churchill (1979) para avaliar a validade (fatorial, convergente e discriminante) e a fidelidade das escalas através do estudo da consistência interna (fidelidade individual dos itens e fidelidade compósita).

Para a escolha dos índices de ajustamento foram considerados os que usualmente são mais aplicados e referenciados na literatura (Marôco, 2010). Assim, um bom ajustamento do modelo é obtido quando: a) o valor do teste de Qui-Quadrado relativo ( $\chi^2/\text{gl}$ ) é inferior a 2 ou 3; b) os valores do Comparative Fit Index (CFI) e do Goodness of Fit Index (GFI) são maiores do que 0.90; c) os valores do Parsimony Comparative Fit Index (PCFI) e do Parsimony Goodness Fit Index (PGFI) são maiores do que 0.60 (Marôco, 2010). Foi aplicado, ainda, o Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), sendo que valores inferiores a 0.06 são indicativos de um bom ajustamento, enquanto um ajustamento aceitável é indicado para um valor entre 0.08 e 0.10 (Marôco, 2010).

A consistência interna indica o grau de uniformidade ou de coerência existente entre as respostas dos indivíduos em relação a cada um dos itens considerados no instrumento (Marôco, 2010).

A fidelidade compósita constitui um procedimento actual o qual tende a resolver as limitações do índice de Cronbach (Marôco, 2010). A consistência interna foi avaliada no presente estudo através da fidelidade individual dos itens (considerando fiabilidade individual adequada quando o valor do peso factorial era superior a 0.50) e da fidelidade compósita sendo que valores acima de 0.70 indicam boa consistência interna (Hair, Black, Babin, Anderson & Tatham, 2005).

Por sua vez, a validade convergente foi avaliada através da variância extraída média (VEM) e valores superiores a 0.50 foram considerados indicativos de boa validade convergente (Hair et al., 2005). A validade discriminante foi aceite quando o valor de VEM para cada constructo era maior do que o quadrado das correlações múltiplas entre esse constructo e um outro qualquer (Fornell & Larcker, 1981).

## **2.2- Resultados**

A nossa análise preliminar, da versão portuguesa do ICMD, evidenciou um ajustamento global razoável do modelo, uma vez que os índices obtidos através do CFA cumpriram os critérios para se obter um ajustamento satisfatório:  $\chi^2$  (df) = 392,197\* ( $p=0,009$ );  $\chi^2/df = 2.001$ ; CFI=.90; GFI=.89; PCFI=.70; PGFI=.63; RMSEA=.063;  $p(rmse \leq 0.05)=p,009$ .

No entanto, a análise da fiabilidade individual dos itens demonstrou que, em alguns casos, estes não explicavam 25% da variância do factor, determinando a eliminação de 44 itens, passando a escala a ser constituída por 23 itens. A eliminação dos referidos itens produziu uma escala mais curta e com melhor ajustamento global. Com o objectivo de obter o melhor ajustamento possível, foram seleccionados os três itens com maior saturação factorial de cada factor, com a excepção do factor atitude desportiva que ficou apenas com 2 itens, permitindo assim assegurar o ajustamento global do modelo.

Deste modo, a variável auto-confiança ficou composta pelos itens 19, 37 e 55; a variável motivação pelos itens 24, 42 e 69; a variável atitude desportiva pelos itens 16 e 61; a variável visualização pelos itens 4, 31 e 58; a variável energia positiva pelos itens 23, 59 e 68; a variável controlo da energia negativa pelos itens 29, 65 e 73; a variável persistência pelos itens 27, 36 e 63 e a variável concentração pelos itens 21, 57 e 74.

No modelo final obtido, os valores da assimetria variaram entre -1,004 e -,157 enquanto os valores da curtose se situaram entre -,604 e ,628. De acordo com Kline (1998), estes valores não representam problemas de normalidade.

Os itens tiveram valores de fiabilidade individual que variaram entre 0.32 e 0.74, indicando que cada item saturava significativamente o seu factor, embora no caso do factor persistência, os itens não demonstram valores adequados de saturação factorial por isso sublinhamos, assim, a sua fragilidade psicométrica.

Quanto aos níveis de fiabilidade compósita os factores mostraram algumas debilidades, como se comprova pela Tabela I, variando esta entre 0.73 no controlo de energia negativa e 0.38 na persistência, factor mais frágil nesta medida. A fiabilidade compósita apresentou valores, globalmente, abaixo do esperado em quase todos os factores, indicando problemas de consistência interna.

Relativamente aos valores de validade convergente estes variaram entre 0.47 na energia positiva e 0.18 na Persistência, demonstrando uma fraca a validade convergente (Tabela I). Os valores da validade discriminante não se encontram, na maioria dos factores, de acordo com o esperado (Tabela II).

Verifica-se que, de um modo geral, os resultados obtidos para a análise das qualidades psicométricas não foram os esperados, uma vez que o ajustamento local não foi satisfatório. Este ajustamento resulta da insuficiência da fiabilidade individual para explicar a relação de 25% que deverá existir entre item e factor. No entanto, o ajustamento global foi satisfatório por isso decidimos apresentar o modelo final obtido

para o questionário ICMD (Figura I), na versão portuguesa, contendo um total de 23 itens divididos por 8 variáveis.

Ao rever os itens que ficaram do modelo final e ao realizar uma análise de conteúdo verificamos que os itens, em alguns factores, não se referiam às competências psicológicas originais e foram alterados. Assim, no modelo final o factor atitude desportiva foi alterado para atitude positiva, o factor controlo de energia negativa foi alterado para ansiedade e o factor motivação passou a ser denominado de motivação/volição, mantendo-se a denominação dos restantes factores.

Tabela I. Saturações factoriais, Fiabilidade Compósita e Variância Média extraída (VEM) para os constructos de primeira ordem do questionário ICMD

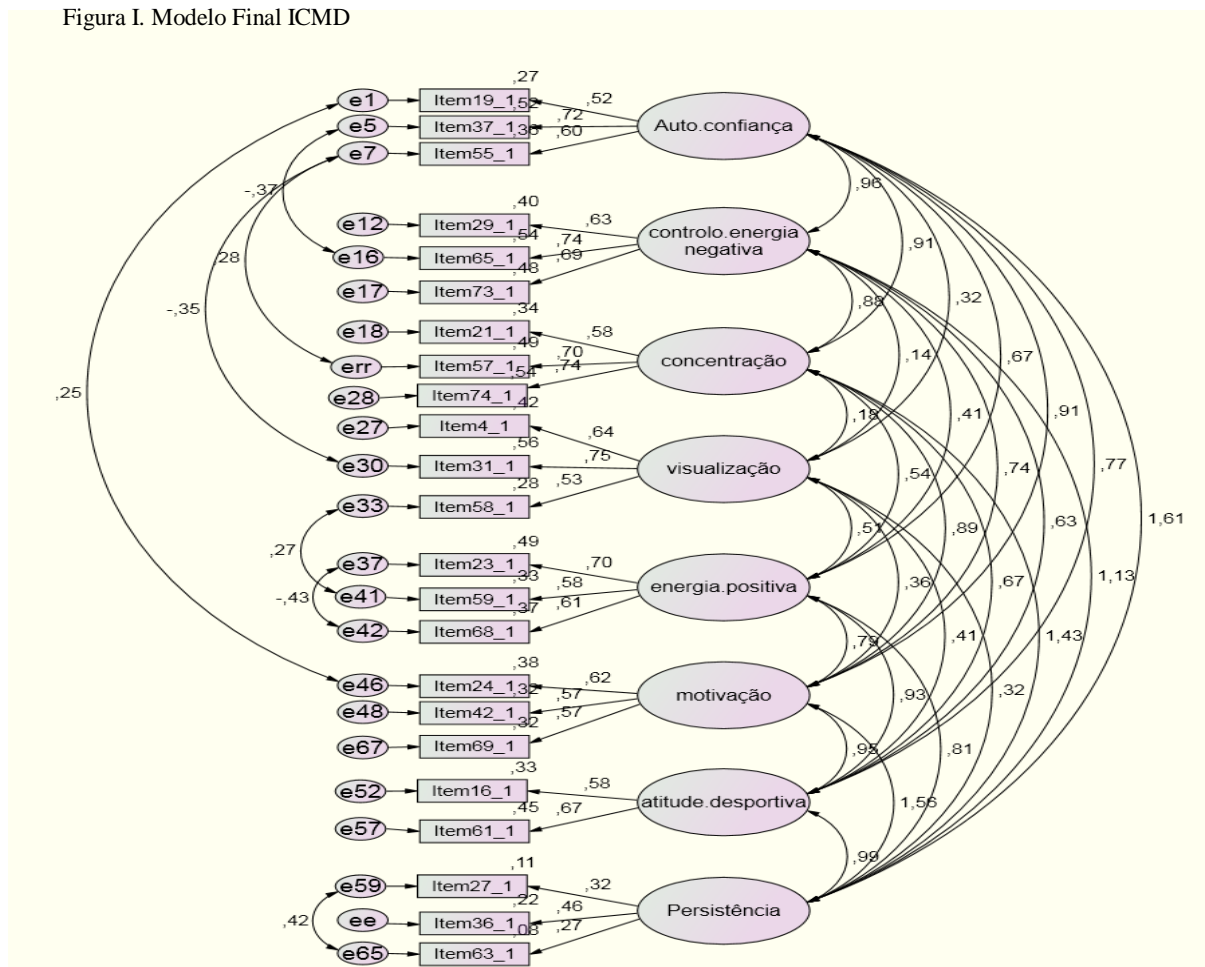
Variáveis	Saturações Factoriais	Fiabilidade Compósita	VEM
<b>Auto – Confiança</b>		.65	.31
Item19.Em competição sou mentalmente forte	.52		
Item37.Perco rapidamente a minha auto-confiança	.72		
Item55.Em competição vejo-me mais como um perdedor do que um vencedor	.69		
<b>Motivação</b>		.61	.34
Item24.Estou disposto a dar o que for preciso para atingir todo o meu potencial enquanto atleta	.62 .57		
Item42.Aborreço-me facilmente durante o treino			
Item69.Os objectivos que estabeleci para mim mesmo, enquanto atleta, fazem com que me mantenha a trabalhar intensamente	.57		
<b>Atitude Desportiva</b>		.56	.36
Item16.Independentemente do que aconteça, esforço-me a 100% durante a competição	.58 .67		
Item61.Sou optimista durante a competição			
<b>Visualização</b>		.68	.42
Item4.Antes de qualquer competição, visualizo mentalmente as minhas movimentações e acções	.64		
Item31.Visualizo mentalmente algumas vezes certos movimentos ou acções específicas, antes da competição	.75 .53		
Item58.Visualizo-me perfeitamente antes da competição			
<b>Energia Positiva</b>		.66	.40
Item23.Treino de uma forma muito energética e positiva	.70		
Item59.Consigo manter emoções fortemente positivas durante a competição	.58 .61		
Item68.Sou capaz de ter prazer na competição, mesmo quanto enfrento muitas dificuldades			
<b>Controlo de Energia Negativa</b>		.73	.47
Item29.Sinto-me mais tenso do que gostaria, antes da competição	.63 .74		
Item65.Sinto-me nervoso ou com medo em competição	.69		
Item73.Fico nervoso em competição			
<b>Concentração</b>		.72	.46
Item21.Durante a competição os pensamentos fogem para outras coisas	.58		
Item57.Durante a competição distraio-me e perco a concentração	.70 .74		
Item74.Perco a concentração rapidamente			
<b>Persistência</b>		.38	.18
Item27.Estou satisfeito com os meus resultados e por isso não desejo continuar a melhorar	.32		
Item36.Tanto num treino como numa competição desisto de uma tarefa quando ela é mais difícil do que esperava	.46 .27		
Item63.Podia alcançar um melhor rendimento do que o tenho actualmente mas acho que já atingi o necessário.			

Tabela II. Validade discriminante para os constructos de primeira ordem do questionário ICMD

		AC	CEN	COM	VM	EP	MOT	AD	PER
	VEM	.39	.47	.46	.42	.40	.34	.36	.18
Auto-Confiança	.39	1							
Controlo Energia Negativa	.47	0.92	1						
Concentração	.46	0.83	0.77	1					
Visualização Mental	.42	0.10	0.02	0.03	1				
Energia Positiva	.40	0.45	0.16	0.29	0.26	1			
Motivação	.34	0.82	0.55	0.79	0.13	0.62	1		
Atitude Desportiva	.36	0.59	0.39	0.44	0.17	0.86	0.91	1	
Persistência	.18	2.61	1.28	2.05	0.10	0.66	2.43	0.99	1

Legenda: Auto-Confiança (AC); Controlo da Energia Negativa (CEN); Concentração (COM); Visualização Mental (VM); Energia Positiva (EP); Motivação (MOT); Atitude Desportiva (AD); Persistência (PER).

Figura I. Modelo Final ICMD



### **2.3- Conclusão e Discussão**

Ao verificar que o ajustamento local não foi satisfatório, procedemos à redução da escala para 23 itens possibilitando, deste modo, um ajustamento global satisfatório tendo em conta os valores sugeridos por Marôco (2010).

Devido às fragilidades encontradas na estrutura actual, estudos futuros deverão realizar nova aplicação em amostras de maior dimensão de modo a confirmar ou infirmar as suas propriedades psicométricas.

É importante reconhecer que desenvolvemos uma primeira versão deste instrumento, tanto na tradução como avaliação das suas qualidades psicométricas e que se trata, por esta razão, de um instrumento em regime experimental.

A designação dos factores carece de uma fundamentação teórica mais robusta. As elevadas co-variâncias entre factores evidenciam a dificuldade de discriminar entre os diversos factores, situação que faz suspeitar a existência de um único factor, de 2ª ordem, explicando estas elevadas co-variâncias. Este factor único carece, no entanto, de enquadramento teórico pelo que a sua modelação através da análise factorial confirmatória não foi tentada. Parece-nos ficar demonstrada a necessidade de rever a escala em estudos futuros de modo a concluir sobre o seu valor psicométrico.



### CAPÍTULO III

#### Estudo 2: A influência das características da prática no desenvolvimento do talento

Ao reconhecer a limitação para os factores genéticos sustentarem e justificarem a origem inata do talento (Singer & Janelle, 1999), a influência do meio envolvente tem demonstrado a importância destes factores (e.g: prática e treino) no processo de desenvolvimento do talento e para alcançar desempenhos excepcionais (Durand-Bush & Salmela, 2001).

A investigação que tem procurado analisar os factores adquiridos que podem, através de um processo adaptativo, influenciar o desenvolvimento dos talentos e conduzir a desempenhos excepcionais está, nomeadamente, associada à Teoria da Prática Deliberada (Ericsson et al., 1993).

Segundo Abernethy, Farrow e Berry (2003) no processo de desenvolvimento do talento, a Teoria da Prática Deliberada (Ericsson et al., 1993), defende a aquisição de desempenhos de excelência através da prática e da experiência desvalorizando o talento inato enquanto factor determinante para alcançar a excelência.

De acordo com Ericsson e colaboradores (1993) a prática deliberada é definida por uma actividade altamente estruturada, que implica esforço e que é motivada pelo objectivo de melhorar o desempenho, sem conduzir a recompensas sociais e económicas imediatas. Do mesmo modo é, ainda, caracterizada pela evolução na aprendizagem e na aquisição de competências através de actividades bem definidas, de um feedback preciso e construtivo por uma pessoa especializada, pela oportunidade de repetição e de aprender com os erros. Por outro lado, a prática deliberada pressupõem um número elevado de horas a treinar, dedicação e concentração. Deste modo, e tendo em conta as características subjacentes, os autores fizeram a distinção entre uma prática espontânea

e recreacional e prática deliberada, por a esta estar associada uma ausência de inerente divertimento e prazer (Ericsson et al., 1993).

Esta teoria defende que o número de horas para a formação de um atleta de alto nível é de 10 mil horas ou 10 anos de prática deliberada, sendo consistente com 10 anos de especialização e não apenas 10 anos de experiência, num domínio específico, para alcançar a excelência (Ericsson et al., 1993).

Côté (1999) desenvolveu Modelo de Desenvolvimento de Participação no Desporto, no qual integrou o conceito de prática deliberada nas diferentes fases do desenvolvimento da carreira do atleta. Como resultado da sua investigação, seguindo uma abordagem qualitativa, identificou três estádios de participação desportiva: iniciação (6 – 12 anos), especialização (13 – 15) e investimento (mais de 16 anos).

O conceito de prática centra-se num jogo deliberado durante o estádio de iniciação, no qual o atleta envolve-se na prática de diferentes desportos com o intuito de se divertir e ter prazer nessas mesmas actividades. No estádio de especialização, ocorre uma passagem gradual entre o jogo deliberado e a prática deliberada, com o atleta a diminuir gradualmente o seu envolvimento em diferentes actividades focalizando a sua atenção na prática de um ou dois desportos. Por último, no estádio de investimento o atleta compromete-se apenas à prática de um determinado desporto ambicionando alcançar a excelência, aumentando consideravelmente os níveis de prática deliberada (Côté, 1999).

Ao analisar o modelo de Côté (1999) verificamos que a progressão do jovem atleta em contexto desportivo pode dividir-se em dois caminhos para alcançar a excelência: 1) o alto rendimento através da progressão pelos diferentes estádios; 2) o alto rendimento através de uma especialização precoce (Strachan et al., 2009).

O envolvimento do jovem atleta na participação desportiva através do estádio de iniciação baseia-se em dois elementos: a) prática diversificada e b) jogo deliberado

(Côté et al., 2009). Em primeiro lugar, a possibilidade de praticar vários desportos, em idades precoces, permite ao jovem atleta adquirir inúmeras experiências em contextos diferentes que, mais tarde, ao adquirir múltiplas competências através do envolvimento em vários desportos facilitará a sua especialização num só desporto (Côté et al., 2009). O jogo deliberado permite ao jovem atleta envolver-se no desporto realizando actividades onde pode livremente mudar as regras (Soberlak & Côté, 2003), manter níveis elevados de motivação e compromisso na prática desportiva (Hill, 1993) e uma continuidade de prazer e entusiasmo no desporto escolhido (Côté, 1999).

Por sua vez, a especialização precoce implica que o atleta inicie a sua participação desportiva especializando-se, desde logo, num só desporto (Strachan et al., 2009), sendo por isso caracterizada por um grande volume de prática deliberada e uma reduzida quantidade de jogo deliberado (Côté, 1999).

Ericsson e colaboradores (1993) sugerem que será quase impossível para quem começar tarde acompanhar e alcançar os que desde cedo se comprometeram e se envolveram na prática deliberada, em idade precoce, e que se mantiveram, durante todo o tempo, especializando-se num só desporto. Este percurso está associado ao aumento da probabilidade do 'burnout' em atletas que, em idade precoce, optaram pela especialização num só desporto (e.g: Côté et al., 2009; Wiersma, 2000), bem como a possibilidade de abandono da prática desportiva (Baker, 2003).

A dúvida nestes dois caminhos surge pela indefinição em perceber a real importância no atleta que aspira a níveis de excelência, necessitar de limitar a sua iniciação desportiva, em idade precoce, especializando-se num só desporto e praticando de forma deliberada para melhorar e adquirir desempenhos excepcionais (Baker, 2003).

Assim torna-se necessário, compreender os riscos e os benefícios físicos, psicológicos, cognitivos e sociais, associados a uma especialização precoce ou tardia no processo de desenvolvimento do jovem (Côté et al., 2009), sendo, ainda, relevante

conhecer as especificidades de cada desporto pois as exigências e as habilidades necessárias para alcançar um desempenho de excelência diferem no tipo de desporto praticado e na idade em que os atletas se devem especializar (Stambulova et al., 2009).

A investigação, de uma forma geral, tem analisado os factores que influenciam a aquisição e manifestação de desempenhos excepcionais (Singer & Janelle, 1999) e tende a referenciar a prática deliberada como preponderante para alcançar a excelência desportiva (Bruner, Munroe-Chandler & Spink, 2008).

A prática desportiva tem diferenciado atletas de elite dos restantes, através da quantidade de prática (Baker, Côté & Deakin, 2005; Baker et al., 2003; Helsen, Starkes & Hodges, 1998) e o tipo de desporto praticado (Baker et al., 2005; Baker et al., 2003; Berry, Abernethy & Côté, 2008; Soberlack & Côté, 2003).

Algumas investigações, em diferentes desportos, (e.g: Baker et al., 2003; Baker et al., 2005; Côté, 1999; Hill, 1993) verificaram que os atletas de elite iniciaram a sua prática desportiva envolvendo-se em vários desportos antes de se especializarem num desporto, enquanto outros (Ericsson et al., 1993; Ericsson & Charness, 1994) referem a importância de adquirir as habilidades necessárias e melhorar os seus desempenhos, desde idades precoces.

Os exemplos supramencionados procuraram, com maior ou menor êxito, examinar a Teoria da Prática Deliberada (Ericsson et al., 1993) em contexto desportivo, demonstrando a importância para a investigação compreender a influência de características associadas à prática no desenvolvimento do talento (Deakin & Copley, 2003).

### **3.1- Objectivo de estudo**

Após a revisão da literatura realizada, que nos permitiu compreender melhor todo o suporte teórico e, ao reconhecer a importância das características da prática desportiva no processo de desenvolvimento dos talentos, propusemo-nos a investigar as

suas influências em atletas de elite e atletas comuns. Apresentamos os objectivos da nossa investigação e as questões e hipóteses que procurámos analisar.

De modo a averiguar as diferenças na prática desportiva entre atletas de elite e comuns, foram estipulados como objectivos específicos:

- Verificar as diferenças existentes entre atletas de elite e comuns e factores desportivos (idade de início da prática desportiva geral, números de desportos já praticados);

- Verificar as diferenças existentes entre atletas de elite e comuns quanto a factores específicos da prática de futebol (número de horas e treinos por semana, e idade de início da prática competitiva no futebol).

### **3.1.1- Hipóteses de investigação**

De acordo com os objectivos acima enunciados procurámos compreender a influência de variáveis inseridas na prática desportiva, em atletas de elite e atletas comuns.

Com o intuito de investigar a associação entre os factores desportivos e o talento desportivo (elite e comuns) surgiram as hipóteses 1, 2, 3 e 4 da investigação.

Para verificar a associação existente entre o início da prática desportiva entre os atletas de elite e atletas comuns apresentamos a hipótese 1: “ Os praticantes de elite iniciam a prática desportiva mais cedo que os atletas comuns”.

Esperamos encontrar diferenças entre atletas de elite e atletas comuns quanto à idade de início da prática desportiva. A investigação que procurou analisar o processo de desenvolvimento dos talentos, em especial Bloom (1985) e Côté (1999) destacaram o facto de jovens iniciarem a sua prática desportiva em idades precoces. Côté (1999), por exemplo, definiu no seu modelo teórico os seis anos enquanto idade para iniciar a prática desportiva. Do mesmo modo, Ericsson e colaboradores (1993) mostram a

necessidade de uma aprendizagem precoce para adquirir as competências necessárias alcançar um desempenho de alto nível.

De modo a compreender o investimento por parte dos atletas durante o desenvolvimento da sua prática desportiva surge a hipótese 2: “ Os praticantes de elite têm uma prática desportiva mais diversificada que os atletas comuns”.

Esperamos encontrar diferenças entre atletas de elite e atletas comuns no que respeita ao número de desportos já praticados. Tendo em conta o modelo de Côté (1999) que refere a existência de dois caminhos para alcançar o alto rendimento, não existe consenso sobre a necessidade de especialização precoce ou a necessidade de uma fase de experimentação diversificada quando se inicia a prática desportiva, porém há autores que questionam a necessidade de uma especialização precoce (Baker, 2003; Baker et al., 2003; Strachan et al., 2009). De acordo com esta perspectiva, uma prática diversificada permitirá à criança adquirir diferentes experiências em inúmeros contextos, podendo ser importante para a aquisição de inúmeras capacidades fundamentais antes da especialização num só desporto (Côté et al., 2009), sugerindo a probabilidade de transferência das aprendizagens relevantes noutros desportos para a prática do desporto de especialização (Baker et al., 2003). Hill (1993) constatou que a prática diversificada de desportos era a norma em atletas profissionais de basebol, enquanto Baker e colaboradores (2003) ao estudar o desenvolvimento da tomada de decisão em praticantes de basquetebol, voleibol e hóquei em campo, verificaram que os atletas de elite mencionaram já ter praticado outros desportos antes de alcançarem a excelência no seu desporto de especialização.

Com o objectivo de averiguar a relação entre o início da prática competitiva no futebol e o talento, surge a hipótese 3: “ Os praticantes de elite iniciam a sua prática competitiva no futebol mais cedo do que os atletas comuns”.

Esperamos encontrar diferenças entre atletas de elite e atletas comuns relativamente à idade de início da prática competitiva no futebol. A investigação que procura analisar a influência da prática no desenvolvimento do talento e no alcance da excelência (e.g: Ericsson et al., 1993; Ericsson & Charness, 1994; Ericsson & Lehman, 1996), tem demonstrado que uma prática estruturada, supervisionada, orientada para melhorar os desempenhos tende a iniciar-se em idades precoces. Do mesmo modo, verifica-se que a quantidade de tempo dedicado à prática, nomeadamente à prática deliberada, é um determinante significativo na aquisição de competências motoras específicas e no nível de excelência que se procura alcançar (Ericsson & Charness, 1994). O envolvimento na prática competitiva, em idades precoces, permitirá um maior número de oportunidades que influenciam directamente a interacção entre a tarefa e a aprendizagem de competências necessárias para alcançar melhores desempenhos (Lee, Chamberlin & Hodges, 2001).

Por último, ao analisar a relação entre o tempo que o atleta dedica à prática do seu desporto e o nível de talento alcançado, apresentamos a hipótese 4: “ Os praticantes de elite dedicam mais tempo à prática no que respeita ao número de horas e treinos por semana que os atletas comuns”.

Esperamos encontrar diferenças quanto ao número de horas e treinos por semana entre atletas de elite e atletas comuns. A investigação sugere que a quantidade elevada de prática deliberada aumenta com a idade, enquanto o atleta se dedica à especialização do seu desporto (Bloom, 1985; Côté, 1999; Ericsson et al., 1993). O investimento na prática proporciona a acumulação de técnicas e conhecimentos relevantes, que através da repetição e de uma prática supervisionada é possível melhorar as suas competências para alcançar um desempenho de alto nível (Ericsson & Charness, 1994). O envolvimento e o compromisso na prática deliberada distinguem os atletas de elite (Ericsson et al., 1993), sendo que estes mesmos atletas acumulam mais horas de prática

que atletas que não pertencem a este grupo (Baker et al., 2003), demonstrando que a prática é um factor importante na aquisição de desempenhos excepcionais em contexto desportivo (Ward et al., 2004).

Deste modo, após a revisão da literatura e da apresentação dos objectivos desta investigação, procurámos perceber a relação entre prática desportiva e talento desportivo.

### **3.2- Método**

#### **3.2.1- Participantes**

A amostra seleccionada para o presente estudo empírico consiste numa amostra de conveniência, constituída por 251 atletas de nacionalidade portuguesa, sendo todos do género masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos ( $M= 17.44$ ;  $DP= 0.593$ ), como se pode verificar na Tabela III. Segundo a literatura, atletas de elite são aqueles que são eleitos para uma competição a nível internacional ou olímpico (Auweele et al., 1993). Baker e colaboradores (2003) definem atletas de elite como os que são escolhidos para representar a Selecção Nacional.

Esta amostra foi recolhida na Selecção Nacional ( $N=40$ ) e em diferentes clubes inseridos no Campeonato Nacional de Juniores - A ( $N=211$ ), entre eles o Casa Pia Atlético Clube (CPAC), o Clube Futebol “Os Belenenses” (CFB), o Grupo Desportivo Estoril-Praia (EP), o Sport Clube Sacavenense (SCS), a União Desportiva Leiria (UDL), a União Desportiva Oliveirense (UDO), o Grupo Desportivo Feirense (GDF), o Vitória Futebol Clube (VFC) e o Sport Clube Sanjoanense (SCS), constituindo assim os dois grupos independentes nesta investigação, elite e comuns, respectivamente.



Tabela III

Caracterização da amostra de atletas de acordo com a variável idade

Idade	N	%
16	13	5.2
17	115	45.8
18	123	49

Tabela IV

Caracterização da amostra de atletas comuns, por clubes, relativamente à prática desportiva no futebol

Clube	N	%	Treinos por semana	Horas de treino por semana
A	24	9.56	4	8
B	27	10.76	5	12
C	23	9.17	4	8
D	20	7.97	4	6
E	25	9.96	5	10
F	23	9.17	4	8
G	31	12.35	4	8
H	22	8.76	5	10
I	32	12.74	4	8

Nota: A= CPAC (Casa Pia Atlético Clube); B= CFB (Clube Futebol “Os Belenenses”); C= EP (Grupo Desportivo Estoril-Praia); D= SPS (Sport Clube Sacavenense); E= UDL (União Desportiva Leiria); F= UDO (União Desportiva Oliveirense); G= CDF (Clube Desportivo Feirense); H= VFC (Vitória Futebol Clube); I= SCS (Sport Clube Sanjoanense).

Destes participantes, 32 pertencem ao SCS (com maior representação na nossa amostra), seguindo-se o CDF, CFB e a UDL com 31, 27 e 25, respectivamente, o CPAC com 24 atletas, e o EP e a UDO ambos com 23 atleta, e por último, o VFC e o SPS com 22 e 20 atletas respectivamente. Nestes clubes e grupos desportivos os treinos decorrem entre 4 a 5 vezes por semana, variando o número total de horas de treino por semana, entre as 6h e as 12h.

### 3.2.2- Instrumento

A Ficha de Recolha de Dados (Anexo D) utilizada nesta investigação foi obtida através da tradução e adaptação do instrumento MSIS (estudo 1) que através de questões demográficas nele inseridas nos permitiu obter informações relevantes sobre a

prática desportiva e competitiva em geral, a prática desportiva e competitiva no futebol e informações sobre convocações à Selecção Nacional no escalão Sub-19.

### **3.2.3- Procedimento de recolha de dados**

Contactámos, por telefone ou por e-mail, as pessoas responsáveis por estes clubes e pela Selecção, tendo sido explicado o âmbito e os objectivos da presente investigação.

Após autorização, os coordenadores técnicos e os treinadores foram abordados de modo a apurar a disponibilidade para participar nesta investigação e encontrar a melhor altura para realizar esta aplicação experimental, sem interferir com o trabalho desenvolvido no treino. A recolha dos dados ocorreu nas instalações dos clubes e nas instalações do Inatel de Oeiras, uma vez que lá decorria o estágio da Selecção Nacional Sub-19.

A aplicação foi efectuada na presença de dois investigadores e realizada antes ou depois dos treinos, consoante a indicação dos responsáveis técnicos destas equipas. Foram explicados, uma vez mais os objectivos desta investigação e assegurada a confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos, bem como demonstramos disponibilidade para esclarecer dúvidas que pudessem surgir. Procurámos, ainda, controlar possíveis variáveis parasitas que pudessem influenciar o preenchimento deste instrumento, evitando as conversas paralelas e troca de ideias.

Após a aplicação dos dados, procedemos à sua análise através da Ficha de Recolha de dados. As informações recolhidas permitiram caracterizar a amostra diferenciando os atletas de elite e comuns e, constituir as variáveis independentes, relacionadas com a prática desportiva, para averiguar o seu impacto na variável dependente, que neste caso será o talento desportivo.

A variável “ Desportos já praticados” foi posteriormente dividida em três novas variáveis: “Desporto Individual”, “Desporto Colectivo” e “Mais do que um Desporto”.

Na variável “Desporto Individual” foram incluídos os atletas que mencionaram terem participado, antes do desporto de especialização, num desporto individual (e.g: natação, ténis), enquanto na variável “Desporto Colectivo” foram incluídos os atletas que indicaram ter participado, antes do desporto de especialização, num desporto de grupo (e.g: andebol, basquetebol). Por sua vez, na variável “Mais que um desporto” englobámos os atletas que mencionaram ter participado em vários desportos, individuais e colectivos, antes de se terem especializado no seu desporto.

### **3.2.4- Procedimentos estatísticos**

Para a realização do tratamento estatístico dos dados recolhidos foi utilizado o programa *Statistical Package for Social Sciences – SPSS* (versão 19).

Procurámos, assim, perceber se na prática desportiva geral os atletas tinham praticado outros desportos e, ao perceber o tipo de desporto procurámos verificar a existência de uma transferência de conhecimentos e habilidades entre os desportos já praticados e o futebol. Nesta perspectiva, analisámos a influência da prática diversificada no nível competitivo tendo em conta o desporto de especialização. Para esta análise foi utilizada uma estatística paramétrica, nomeadamente o teste do *Qui-Quadrado*.

Através da análise das variáveis da prática desportiva e competitiva no futebol (número de horas e treinos por semana, idade de início da prática desportiva e competitiva) procurámos analisar as suas influências no desenvolvimento do talento. Para análise destas variáveis foi utilizada uma estatística paramétrica, nomeadamente o teste *One-Way Anova*.

Apresentamos de seguida os resultados obtidos entre as variáveis da prática desportiva e a sua relação em dois grupos com níveis competitivos diferentes, compreendendo as suas influências no talento desportivo.

### 3- Resultados

Em primeiro lugar, calculámos os resultados obtidos pela amostra total, amostra de atletas de elite e amostra composta pelos atletas comuns, nas variáveis de início de prática desportiva e competitiva no futebol e número e horas de treinos por semana. Apresentamos estes resultados na tabela V.

Médias e desvios-padrão da idade da amostra total e amostra de elite e comuns nas variáveis relativas à prática competitiva e desportiva no futebol.

Variável	Amostra Total (N=251)		Amostra Elite (N=40)		Amostra Comuns (N=211)	
	M	DP	M	DP	M	DP
IPDF	7.55	1.91	7.68	1.85	7.53	1.93
IPCF	9.11	1.73	9.03	1.62	9.13	1.76
HS	8.3	1.89	9.95	1.84	8.03	1.76
TS	4.42	0.69	5.05	0.75	4.31	0.61

Nota: IPDF= Início de Prática Desportiva / Futebol; IPCF= Início da Prática Competitiva / Futebol; HS= Horas de Treino por Semana; TS= Treinos por Semana

Procurámos analisar a influência da prática desportiva de outros desportos anteriores à especialização no futebol, com o intuito de verificar se existe uma correlação entre o tipo e número de desportos já praticados no nível competitivo actual, demonstrando os resultados na tabela VI.

Tabela VI

Valores da prática desportiva quanto ao tipo de desporto já praticado em atletas de elite e comuns

Prática diversificada	Elite	Comuns	Resíduais Ajustados
Desporto colectivo	2	17	0.4
Desporto individual	3	42	1.7
Mais do que um desporto	8	27	2.1*

\*significativo para  $p < 0.05$

Ao analisar os resultados obtidos quanto a uma prática diversificada antes do desporto de especialização, verificámos que poucos foram os atletas que praticaram outro desporto antes do futebol, quer no grupo de atletas de elite (N=13), quer no grupo de atletas comuns (N=86), tendo em conta a amostra total (N=251).

No que diz respeito à relação entre a prática de um outro desporto (individual ou colectivo) e o nível competitivo actual, verificámos que os atletas de elite não se diferenciam dos atletas comuns. No entanto, encontrámos uma associação positiva que diferencia os atletas de elite dos comuns na prática de mais do que um desporto antes do futebol.

Posteriormente, procurámos analisar a idade de início da prática desportiva no futebol e comparar com o nível competitivo actual (Tabela VII).

Tabela VII

Valores de médias e desvios-padrão da idade de início da prática de futebol em atletas de elite e comuns

Idade de início da prática de futebol			
	N	M	DP
Elite	40	7.68	0.29
Comuns	211	7.27	0.13

Como podemos verificar na tabela VII, através da análise da variável idade de início da prática de futebol nos dois grupos, conferimos que os atletas comuns iniciam cronologicamente mais cedo a prática desportiva no futebol, em comparação com os atletas de elite, no entanto não existem diferenças estatisticamente significativas entre os mesmos, sendo  $F(1,249)=0.191$ ;  $p=0.663$ . Do mesmo modo, podemos referir os 7 anos como a idade média para iniciar a prática do futebol nestes dois grupos.

Tabela VIII

Valores de médias e desvios-padrão da idade de início da prática competitiva no futebol em atletas de elite e comuns

Idade de início da prática competitiva			
	N	M	DP
Elite	40	9.02	1.62
Comuns	211	9.13	1.76

No que concerne ao início da prática competitiva, verificámos que não existem diferenças estatisticamente significativas nos grupos elite e comuns, sendo  $F(1,249)=0.118$ ;  $p=0.731$ . Podemos, ainda, destacar o facto de ambos os grupos terem um início competitivo por volta dos 9 anos.

Por último, ao analisar as diferenças no número de treinos e horas por semana, entre estes dois grupos, constatámos que existem diferenças na quantidade de prática, sendo que os atletas de elite em média treinam 5 vezes por semana e duas horas por treino, enquanto os atletas comuns treinam em média 4 vezes por semana durante aproximadamente 2 horas, como podemos verificar nas tabelas IX e X.

Tabela IX

Valores de médias e desvios-padrão do número de treinos por semana em atletas de elite e comuns

Número de treinos por semana			
	N	M	DP
Elite	40	5.05	0.75
Comuns	211	4.31	0.61

Quanto ao número de treinos por semana, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas nos grupos elite e comuns, sendo  $F(1,249)=46.614$ ;  $p=0.000$ ), o que revela que os atletas de elite apresentam uma média de treinos por semana muito superior ao outro grupo.

Tabela X

Valores de médias e desvios-padrão do número de horas de treinos por semana em atletas de elite e comuns

Número de horas de treino por semana			
	N	M	DP
Elite	40	9.95	1.84
Comuns	211	8.02	1.75

Relativamente ao número de horas de treino por semana, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas nos grupos elite e comuns, sendo  $F(1,249) = 39.874$ ;  $p=0.000$ ), o que revela que os atletas de elite apresentam uma média de horas de treino por semana muito superior ao grupo de comuns.

### 3.4- Discussão e conclusão

A nossa investigação teve como objectivo averiguar a influência da prática desportiva entre atletas de elite e atletas de comuns, no escalão de Sub-19, no processo de desenvolvimento do talento.

Em relação ao estudo onde procurámos analisar as diferenças na prática desportiva entre atletas de elite e comuns, utilizando uma metodologia quantitativa, verificámos que os resultados apurados não diferenciam o talento na idade de início da prática desportiva e competitiva no futebol, bem como na prática diversificada a um desporto, colectivo ou individual. No entanto, verificaram-se diferenças entre atletas de elite e atletas comuns quanto à prática diversificada a mais que um desporto, colectivo ou individual, e no número de treinos e horas por semana.

Nesta investigação, a primeira hipótese que colocámos foi “Os praticantes de elite iniciam a prática desportiva mais cedo que os atletas comuns”, o que não foi verificado nos resultados obtidos. Muito embora, a literatura nos mostre que no processo de desenvolvimento do talento os atletas iniciam a sua prática desportiva em

idades precoces não encontramos diferenças, nesta questão, entre os atletas de elite e comuns. No entanto, esta conclusão poderá sugerir que, tendo em conta os modelos que analisaram a participação desportiva no desenvolvimento do talento, revelam que numa primeira fase de experimentação e iniciação à prática desportiva são as figuras parentais que estimulam e fomentam o interesse na criança, facilitando o acesso ao contexto desportivo (Bloom, 1985; Côté, 1999), reconhecendo os benefícios da actividade física. No entanto, não foi possível, através dos dados recolhidos, verificar a influência do suporte parental no momento da iniciação desportiva dos atletas. Comparando os resultados da nossa amostra e a idade dos 6 anos avançada por Côté (1999) para iniciação da prática desportiva, verificámos tendo em conta a média obtida pelos dois grupos, que os atletas iniciaram a sua vida desportiva aos 7 anos de idade.

No que respeita à segunda hipótese: “Os praticantes de elite têm uma prática desportiva mais diversificada que os atletas comuns”, também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre estes dois grupos quanto à prática de um desporto, colectivo ou individual, antes da especialização no futebol mas encontramos diferenças na prática em mais que um desporto já praticado antes do futebol. Embora uma fracção da literatura defenda uma prática diversificada, que permite a aquisição de conhecimentos e habilidades que possam ser essenciais no momento de especialização a um só desporto (Baker et al., 2003; Côté, 1999; Hill, 1993), outros defendem a necessidade de uma especialização precoce para adquirir o mais rápido possível inúmeras competências específicas, através de uma prática deliberada, para alcançar um desempenho de elite (Ericsson et al., 1993; Ward et al., 2004). Destas duas conjecturas não ficou demonstrado as diferenças entre atletas de elite e comuns, na prática de um desporto, colectivo ou individual, embora seja realçado na literatura (Baker et al., 2003), a relação existente entre as especificidades de outros desportos praticados e o desporto de especialização, onde os atletas alcançaram a elite. No entanto, as diferenças



encontradas na prática de mais que um desporto, colectivo ou individual, antes da especialização sugerem a experimentação de vários desportos sem ser explícito se será por uma questão de aprendizagem de habilidades gerais, se por possibilitar experiências positivas em contexto desportivo.

Relativamente à terceira hipótese “Os praticantes de elite iniciam a sua prática competitiva no futebol mais cedo do que os atletas comuns”, os resultados obtidos não foram os esperados. A investigação que procura analisar a influência da prática no desenvolvimento do talento e no alcance da excelência, tem demonstrado que uma prática estruturada, supervisionada, orientada para melhorar os desempenhos inicia-se em idades precoces (Ericsson et al., 1993; Ericsson & Charness, 1994; Ericsson & Lehman, 1996). Do mesmo modo, o contexto competitivo permite acumular oportunidades de aprendizagem, aquisição e melhoramento das habilidades necessárias para desempenhos de alto nível (Lee et al., 2001). Apesar de não se terem verificado diferenças entre atletas de elite e atletas comuns, podemos constatar que apesar de a elite começar a prática desportiva mais tarde inicia a prática competitiva mais cedo, em média e em comparação com os atletas comuns desta amostra.

Quanto à quarta hipótese “Os praticantes de elite dedicam mais tempo à prática no que respeita ao número de horas e treinos por semana que os atletas comuns”, os resultados obtidos confirmam e vão de encontro à literatura existente (Baker et al., 2003; Ericsson et al., 1993; Ericsson & Charness, 1994), demonstrando a importância da prática na aquisição de desempenhos excepcionais em contexto desportivo (Ward et al., 2004). Deste modo, o acumular de tempo de treino permite ao atleta aperfeiçoar as habilidades necessárias para alcançar a excelência e a diferenciação entre atletas de elite e atletas comuns passará também pela qualidade do treino, pela motivação em querer melhorar e pela capacidade em se comprometer com esse objectivo (e.g: Durand-Bush et al., 2002; Mahoney et al., 1987; Orlick & Partington, 1988).

No geral, as ausências de confirmações às hipóteses por nós avançadas contrariam a literatura que desenvolveu inúmeras investigações para perceber a influência da prática desportiva no processo de desenvolvimento de talento (e.g: Baker et al., 2003; Ericsson et al., 1993; Ericsson & Charness, 1994).

Verificámos, pelos resultados obtidos que, em média, a nossa amostra de elite começou a sua prática desportiva aos 7 anos e a prática competitiva aos 9 anos, não se tendo diferenciado pela prática diversificada a um desporto, colectivo ou individual, antes da especialização no futebol. Porém, os atletas de elite distinguiram-se dos atletas comuns em dois momentos distintos: por um lado evidenciaram diferenças na prática de mais que um desporto colectivo ou individual, antes do desporto de especialização demonstrando a pertinência do envolvimento numa idade precoce, em diversos desportos; por outro, diferenciaram-se no número de treinos e horas por semana, evidenciando a influência da prática estruturada na aquisição das habilidades necessárias para alcançar a excelência desportiva.

Os resultados obtidos nesta investigação sugerem, tal como a Teoria da Prática Deliberada (Ericsson et al., 1993), que para alcançar a excelência desportiva um dos grandes ênfases estará na quantidade de prática deliberada para aquisição das habilidades necessárias para um desempenho de alto nível (Ericsson & Charness, 1994).

## Capítulo IV

### Discussão Geral

A presente investigação procurou: a) traduzir e adaptar para a população portuguesa o questionário *Mental Skills Inventory for Sport* (Menkehorst, 2006) e analisar as suas qualidades psicométricas e b) averiguar a influência da prática desportiva entre atletas de elite e atletas de comuns, no escalão de Sub-19, no processo de desenvolvimento do talento.

Embora os resultados obtidos na aferição das qualidades psicométricas do questionário ICMD não alcançarem o esperado, obtivemos um modelo final com um ajustamento global satisfatório.

Perante a impossibilidade de analisar a coerência dos resultados propriamente ditos, confrontando com resultados anteriormente obtidos na investigação, é necessário ao avaliar toda a estrutura factorial reconhecer que se trata de um instrumento em regime experimental.

No estudo 2, as ausências de confirmações às hipóteses por nós avançadas contrariam em parte a literatura que desenvolveu inúmeras investigações para perceber a influência da prática desportiva no processo de desenvolvimento de talento (e.g: Baker et al., 2003; Ericsson et al., 1993; Ericsson & Charness, 1994).

Ao analisar as variáveis consideradas pertinentes na influência da prática sobre o processo de desenvolvimento do talento (a idade de início e tipo de prática desportiva geral e competitiva no futebol e o número de treinos e horas por semana), verificámos que o número de desportos já praticados e o número de treinos e horas por semana diferenciam significativamente atletas de elite e atletas comuns.

#### **4.1- Limitações da investigação e recomendações futuras**

No estudo 1, tendo em conta as fragilidades encontradas na estrutura do modelo final, sugerimos que, em futuras investigações, se deverá realizar uma nova aplicação em amostras de maior dimensão de modo a confirmar ou infirmar as suas propriedades psicométricas.

É importante reconhecer que desenvolvemos uma primeira versão deste instrumento em regime experimental, tanto na tradução como avaliação das suas qualidades psicométricas e, deste modo, a designação dos factores carece de uma fundamentação teórica mais robusta, que deverá ser desenvolvida em futuras investigações.

Perante tais limitações parece-nos ficar demonstrado a necessidade de rever a escala em estudos futuros de modo a concluir sobre o seu valor psicométrico.

No estudo 2, reconhecemos, desde logo, a limitação da operacionalização do conceito de talento desportivo evidenciado pela ausência, na literatura, de consenso quanto à sua definição. No caso específico do futebol, os atletas seleccionados para treinos ou competições para representar a Selecção Nacional são escolhidos tendo por base critérios subjectivos. A escolha recai na opinião de três ou quatro pessoas que escolhem consoante o momento de forma, a posição no terreno, as lesões, entre outros, constatando, assim, que para analisar teoricamente o talento no futebol teremos que definir critérios objectivos e amplos que permitam uma melhor definição de atletas de elite.

A amostra seleccionada não nos possibilitou inferir sobre a real importância da prática desportiva em jovens talentos, sendo provável que em futuras investigações se devam incluir outras faixas etárias que nos permitam compreender, nas diferentes fases de participação desportiva, as influências destes determinantes na excelência desportiva.

Consideramos pertinente, em futuras investigações, cruzar uma abordagem quantitativa e qualitativa, de forma a compreender melhor a influência dos determinantes da prática desportiva sobre o desenvolvimento do talento, recolhendo informações sobre a qualidade do treino, do jogo deliberado e prática deliberada ao longo das fases do desenvolvimento do atleta. Deste modo, poderíamos compreender melhor as vantagens/desvantagens de uma especialização precoce ou tardia, de experiências positivas e de uma aprendizagem geral numa fase inicial da participação desportiva.

Na prática, ao compreendermos, em atletas de elite que estejam a terminar os anos de formação (Sub-19), quais os factores que influenciaram o seu crescimento desportivo até alcançarem a excelência, poderemos implementar estratégias que permitam a optimização desses mesmos factores, em idades inferiores, de forma a aumentar o número de atletas que conseguem, à posteriori, alcançar a excelência desportiva.

Neste sentido, seria uma mais valia realizar uma investigação longitudinal, de modo a acompanhar o desenvolvimento do talento, com atletas de idades iguais ou superiores a 15 anos, para potencializar os factores fulcrais na emergência da excelência desportiva.

## CONCLUSÃO

Reconhecendo a importância dos factores da prática desportiva sobre o desenvolvimento do talento, procurámos investigar a influência de variáveis como a idade de início de prática desportiva, geral e competitiva, no futebol, a prática diversificada antes da especialização no futebol e, o número de horas e treinos por semana em atletas de elite e atletas comuns.

Verificámos que, para uma melhor compreensão do processo de desenvolvimento do talento, não poderemos recolher as informações somente no relato do atleta, mas deveremos procurar entender a evolução do talento nas diferentes fases da participação desportiva (e.g: Bloom, 1985; Côté, 1999), combinando assim uma metodologia quantitativa e qualitativa que nos permita generalizar o conhecimento obtido no processo de desenvolvimento do talento.

Do mesmo modo, é importante obter maior clarividência teórica quanto à complexidade do talento em contexto desportivo e os resultados obtidos nesta investigação demonstram que o talento não pode ser explicado de forma simplista e redutora. Realçamos, portanto, que a explicação do talento deverá ter em conta factores psicológicos, intrapessoais, meio envolvente e prática desportiva, na origem e no desenvolvimento até ao alcance da excelência desportiva.

## Referências

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the Dichotomy between Theory and Practice in Talent Identification and Development: Considering the Role of Psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22, 395–408.
- Abernethy, B., Farrow, D., & Berry, J. (2003). Constraints and issues in the development of a general theory of expert perceptual-motor performance: A critique of the deliberate practice framework. In J. Starkes, & K. Ericsson (Eds). *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 349-370). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Auweele, Y., Cuyper, B., Mele, V., & Rzewnicki, R. (1993). Elite Performance and Personality: From Description and Prediction to Diagnosis and Intervention. In R. Singer, M. Morphey, & L. Tennant (Eds). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 290-313). New York: MacMillan Publishing Company.
- Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: A requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14, 85-94.
- Baker, H., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.
- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in Ultra-Endurance Triathletes Early Sport Involvement, Training Structure, and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 64-78.
- Berry, J., Abernethy, B., & Côté, J. (2008). The Contribution of Structured Activity and Deliberate play to the Development of Expert Perceptual and Decision-Making Skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 685-708.
- Bloom, B. (1985). *Developing Talent in the Young*. New York: Ballantine.
- Bois, J., Sarrazin, P., Southon, J., & Boiche, J. (2009). Psychological Characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, 23, 252-270.
- Bruner, M., Munroe-Chandler, K., & Spink, K. (2008). Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 236-252.
- Churchill, G.A. (1979). A paradigm for developing better measures of marketing constructs. *Journal of Marketing Research*, 16, 64-73.

- Côté, J. (1999). The influence of the Family in the Development of Talent in Sports. *The Sport Psychological*, 13, 395- 417.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP Position Stand: to Sample or to Specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 7-17
- Costa, J., & Alves, J. (1990). O Tempo de Reacção e Detecção de Talentos no Andebol. *Ludens*, 12, 43-47.
- Cruz, J. (1996). Stress, Ansiedade e Rendimento na Competição Desportiva. Centro de Estudos em Educação e Psicologia, *Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho*.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge.
- Deakin, J., & Copley, S. (2003). A search for deliberate practice: An examination of the practice environments in figure skating and volleyball. In J. Starkes, & K. Ericsson (Eds). *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 115-136). Champaign, IL: Human Kinetics
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2001). The development of talent in sport. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed.) (pp. 269-289). New York: John Wiley.
- Durand-Bush, N., Salmela, J., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Ericsson, K., Krampe, R. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practise in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363- 406.
- Ericsson, K., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49, 725-747.
- Ericsson, K., & Lehmann, C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273–305.
- Ericsson, K. (1998). The Scientific Study of Expert Levels of Performance: General implications for optimal learning and creativity. *High Ability Studies*, 9, 75-100.



- Fornell, C. & Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50.
- Gagné, F. (2010). Motivation within the DMGT 2.0 framework. *High Ability Studies*, 21, 81 – 99.
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*, 15, 119-147
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). The development of psychological talent in U.S. Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gucciardi, D. (2009). Do developmental differences in mental toughness exist between specialized and invested Australian footballers? *Personality and Individual Differences*, 47, 985-989.
- Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 307-323.
- Hair, J., Black, C., Babin, B., Anderson, R., & Tatham, R. (2005). *Multivariate data analyses* (6th ed.). New York: Prentice Hall.
- Helsen, W., Starkes, J., & Hodges, N. (1998). Team Sports and Theory of Deliberate Practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 12-34.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212 - 222.
- Hill, G. (1993). Youth sport participation of professional baseball players. *Sociology of Sport Journal*, 10, 107–114
- Howe, A., Davidson, W., & Sloboda, J. (1998). Innate talents: Reality or Myth. *Behavioral and Brain Science*, 21, 399-442.
- Janelle, C., & Hillman, C. (2003). Expert performance in sport: Current perspectives and critical issues. In J. Starkes, & K. Ericsson (Eds). *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 19-47). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kline, R. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

- Lee, T., Chamberlin, C., & Hodges, N. (2001) Pratices. In Singer, R., Hausenblas, H., & Janelle, C. (EDS.) *Handbook of Sport Psychology* (pp.115-143). John Wiley & Sons, Inc.
- MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010a). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviours. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 52–73.
- MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010b). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74 – 96.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Marôco, J. (2010). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software e aplicações*. Pêro Pinheiro: Report Number Editora.
- Martindale, R., Collins, D., & Abraham, A. (2007). Effective Talent Development: The Elite Coach Perspective in UK Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 187-206.
- Morgan, T., & Giacobbi, P. (2006). Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 20, 295-313.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Paula Brito, A. (1996). A psicologia do desporto e a selecção de talentos. *Horizonte*, 13, 10 - 13.
- Régner, G., Salmela, J., & Russell, S. (1993). Talent detection and development in sport. In R. Singer, M. Morphey, & L. Tennant (Eds), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 290-313). New York: MacMillan Publishing Company.
- Renzulli, J. (1979). *What makes Giftedness? - Reexamining a Definition*. Chronicle Guidance Publications, Inc.
- Singer, R., & Janelle, C. (1999). Determining sport expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 117-150.
- Soberlak, P., & Côté, J. (2003). The development activities of elite ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 41-49.
- Sobral, F. (1982). Algumas considerações sobre a detecção de talentos desportivos. *Ludens*, 6, 8-13.

- Sobral, F. (1994). Desporto infanto-juvenil: Prontidão e talento. *Horizonte da Cultura Física*, Livros Horizonte, LDA.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009) ISSP Position Stand: Career Development and Transitions of Athletes. *International of Sport and Exercise Psychology*, 7, 395-412.
- Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2009). “Specializers” Versus “ Samplers” in Youth Sport: Comparing Experiences and Outcomes. *The Sport Psychologist*, 23, 77-92.
- Tranckle, P., & Cushion, C. (2006). Rethinking Giftedness and Talent in Sport. *Quest*, 58, 265-282.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, M., & Philippaerts, R. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport: Current Models and Future Directions. *Sports Med*, 9, 703-714.
- Vijver, F., & Hambleton, R. (1996). Translating Tests: Some Practical Guidelines. *European Psychologist*, 1, 89-99.
- Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M., & Starkes, J. L. (2004). Deliberate practice and expert performance: Defining the path to excellence. In M. Williams & N. Hodges (Eds.), *Acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 231-258). New York: Routledge.
- Wiersma, L. (2000). Risks and Benefits of Youth Sports Specialization: Perspectives and Recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 12, 13-22
- Williams, M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 657-667.
- Wolfenden, L., & Holt, N. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 108-126.
- Wrisberg, C. (2001). Levels of Performance Skill: From Beginners to Experts. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (EDS.) *Handbook of Sport Psychology* (pp. 3 -19). John Wiley & Sons, Inc.

## **ANEXOS**

Anexo A

Mental Skills Inventory for Sport

(Escala original)

Name: .....

Date: .....

\*\*\* MENTAL SKILLS INVENTORY FOR SPORTS \*\*\*

(MSIS 2006)

Instruction for completion of the MSIS 2006

Read each statement carefully and decide how often this statement reflects your own experiences in sports. Choose the most suitable answer and circle it with your pen/pencil. There are no wrong answers, as long as you respond to the statements honestly and correctly. Choose and circle only one response and please complete all statements. If you see a question or statement that is not clear to you, please ask the person who handed this questionnaire to explain it to you.

1. An opponent with a self-confident attitude throws me off.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never
2. I am able to control my nerves, when I feel tense before the competition.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never
3. I get distracted during competition.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never
4. Before every competition I visualize my moves, plays or race.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never
5. I keep enjoying my sport, even when I get tired.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never
6. I am responsible for my own performances and results.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never
7. Before the competition I expect to win.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never
8. A light injury or poor training challenges my confidence.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never
9. I train harder than most other athletes.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never
10. I fully utilize my talents and skills in my sport.  
Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never

11. Mistakes make me feel and think negatively.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
12. I can overcome distracting emotions quickly and regain my focus.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
13. Thinking in pictures about my sport comes easy for me.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
14. I tend to get discouraged when things turn against me during competition.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
15. I don't have to be pushed to compete or practice hard. I am my own best igniter.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
16. I give 100% effort during competition, no matter what.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
17. I doubt my athletic skills and capabilities.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
18. I usually demand more of myself than most athletes, because I want to do things the best to my ability.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
19. I am a mentally tough competitor.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
20. My muscles become overly tight before or during competition.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
21. During competition my thoughts are somewhere else.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
22. I visualize working through tough situations prior to competition.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
23. I practice with high positive intensity.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
24. I am willing to give whatever it takes to reach my full potential as a player.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
25. I can change negative moods into positive ones by controlling my thinking.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
26. My confidence decreases quickly when I start performing badly.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
27. I am satisfied with my results, and have no desire to improve further.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
28. I am confident that I can be successful on every new task in my sport.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
29. Before competition I feel more tension than I would like.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|

30. During competition and practice I am able to stay focused for a long time.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
31. Before competition I visualize particular movements or actions a few times.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
32. I perform well under pressure.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
33. When I perform poorly, I look for reasons and explanations outside myself.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
34. Before competition I worry about the reactions & criticism of spectators.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
35. I keep believing in myself, even when I perform badly in competition.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
36. In practice or competition I give up a task when it is harder than I expected.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
37. I lose my self-confidence quickly.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
38. I stay calm during competition even when I encounter difficulties.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
39. Before competition I can focus well on the competition.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
40. When I visualize I see and feel everything as if it is real.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
41. Engaging in my sport provides me with intense satisfaction.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
42. I get bored easily in practice.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
43. My coach(es) would say that I have a good attitude.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
44. My belief in my potential is rock-solid.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
45. I am more perfectionistic than most athletes.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
46. Others perceive me as a self-confident competitor.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
47. Uncontrollable events like the weather, cheating opponents, and poor refereeing upsets me.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
48. I find myself thinking of past mistakes or missed opportunities as I play.
- |               |       |           |        |              |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|
| Almost Always | Often | Sometimes | Seldom | Almost Never |
|---------------|-------|-----------|--------|--------------|

49. I use images during play that help me perform better.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
50. I look forward with great anticipation to the next competition.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
51. I get easily burned-out.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
52. I can change a crisis into an opportunity.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
53. I am confident about myself.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
54. I push myself to the maximum capacity of what I can do and even try to do more than that.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
55. I see myself as more of a loser than a winner in competition.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
56. I get angry and frustrated during competition.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
57. I become distracted and lose my focus during competition.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
58. Before competition, I picture myself perfectly.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
59. I can keep strong positive emotion flowing during competition.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
60. I am highly motivated to play my best.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
61. I am a positive thinker during competition.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
62. I begin the competition feeling confident to perform well.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
63. I could probably achieve more than I do now, but I don't see the point in demanding more of myself than is necessary.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
64. I believe in myself as a player.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
65. I get nervous or afraid in competition.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
66. It seems my mind starts racing 100 mph during critical moments of competition.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
67. I mentally practice my physical skills.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
68. I am able to enjoy competition even when I face a lot of difficult problems.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
69. The goals I've set for myself as a player keep me working hard.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
70. My self-talk during competition is negative.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never
71. I experience times when my self-confidence starts slipping.	Almost Always	Often	Sometimes	Seldom	Almost Never



72. I am determined to continue practicing long after other athletes have finished the session.

Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never

73. I get nervous in competition.

Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never

74. I loose my focus quickly.

Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never

75. In difficult situations I am challenged and inspired.

Almost Always      Often      Sometimes      Seldom      Almost Never

THANK YOU VERY MUCH FOR COMPLETING THIS QUESTIONNAIRE !

Return this questionnaire to the person that handed it out, or send it in an envelop to:



MTCC International Inc.  
3024 7 Street SW  
Calgary (AB) T2T 2X5  
Phone: (403) 473 - 5603  
Email: [info@mentaltcc.ca](mailto:info@mentaltcc.ca)  
Website: [www.mentaltcc.ca](http://www.mentaltcc.ca)

## Anexo B

### Inventário de Competências Mentais no Desporto

(Martins, J., Temudo, L., Serpa, S., & Rosado, A., 2011)

#### ICMD

**Instruções:** Lê cada afirmação com cuidado e decide em que medida essa frase reflecte as tuas próprias experiências no desporto. Utilizando a escala (1 a 5) faz uma cruz (x) no número que mais se adequa. Não existem respostas erradas, desde que respondas de acordo com o que sentes ser verdade para ti. Se vires uma afirmação ou pergunta que não é clara para ti, pede a pessoa que te deu este questionário que te explique.

Nunca	Raramente	Às Vezes	Frequentemente	Sempre
1	2	3	4	5

1. Um adversário com uma atitude auto-confiante deixa-me nervoso.	1	2	3	4	5
2. Sou capaz de controlar os meus nervos, quando me sinto tenso antes da competição.	1	2	3	4	5
3. Distraio-me durante a competição.	1	2	3	4	5
4. Antes de qualquer competição, visualizo mentalmente as minhas movimentações e acções.	1	2	3	4	5
5. Continuo a ter prazer no meu desporto, mesmo quando estou cansado.	1	2	3	4	5
6. Sou responsável pelos meus desempenhos e resultados.	1	2	3	4	5
7. Antes da competição começar, espero ganhar.	1	2	3	4	5
8. Uma pequena lesão ou um mau treino, são desafios para a minha confiança.	1	2	3	4	5
9. Esforço-me mais do que a maioria dos outros atletas que eu conheço.	1	2	3	4	5
10. Utilizo completamente o meu talento e as minhas habilidades no meu desporto.	1	2	3	4	5
11. Os erros fazem-me sentir e pensar negativamente.	1	2	3	4	5
12. Posso controlar rapidamente emoções que me distraem e recuperar a concentração.	1	2	3	4	5
13. É-me fácil visualizar mentalmente situações específicas do meu desporto.	1	2	3	4	5
14. Se durante a competição as coisas ficarem desfavoráveis para mim, tenho tendência para desencorajar.	1	2	3	4	5
15. Não tenho de ser encorajado para me esforçar num treino ou numa competição. Eu incentivo-me a mim próprio.	1	2	3	4	5
16. Independentemente do que aconteça, esforço-me a 100% durante a competição.	1	2	3	4	5
17. Duvido das minhas habilidades e capacidades atléticas.	1	2	3	4	5
18. Normalmente exigo mais de mim do que a maioria dos outros atletas, porque quero dar sempre o meu melhor.	1	2	3	4	5
19. Em competição, sou mentalmente forte.	1	2	3	4	5
20. Os meus músculos ficam excessivamente tensos antes ou durante a competição.	1	2	3	4	5
21. Durante a competição, os pensamentos fogem para outras coisas.	1	2	3	4	5
22. Antes da competição, visualizo-me mentalmente a actuar em situações difíceis.	1	2	3	4	5
23. Treino de uma forma muito enérgica e positiva.	1	2	3	4	5
24. Estou disposto a dar o que for preciso para atingir todo o meu potencial enquanto atleta.	1	2	3	4	5
25. Consigo mudar o meu estado psicológico de negativo para positivo, quando controlo os meus pensamentos.	1	2	3	4	5
26. A minha confiança diminui rapidamente quando começo a ter um mau desempenho.	1	2	3	4	5
27. Estou satisfeito com os meus resultados, e por isso não desejo continuar a melhorar.	1	2	3	4	5
28. Confio que posso ter sucesso em todas as tarefas novas do meu desporto.	1	2	3	4	5
29. Sinto-me mais tenso do que gostaria, antes da competição.	1	2	3	4	5
30. Sou capaz de me manter concentrado durante muito tempo nas competições e nos treinos.	1	2	3	4	5
31. Visualizo mentalmente algumas vezes certos movimentos ou acções específicas, antes da competição.	1	2	3	4	5
32. Quando sinto pressão, tenho um bom desempenho.	1	2	3	4	5
33. Quando tenho um mau desempenho procuro explicações fora de mim próprio.	1	2	3	4	5
34. Antes da competição preocupo-me com as reacções e críticas dos espectadores.	1	2	3	4	5

35. Mesmo quando tenho maus desempenhos em competição, continuo a acreditar em mim mesmo.	1	2	3	4	5
36. Tanto num treino como numa competição, desisto de uma tarefa quando ela é mais difícil do que eu esperava.	1	2	3	4	5
37. Perco rapidamente a minha auto-confiança.	1	2	3	4	5
38. Mantenho-me calmo/a durante a competição mesmo quando encontro dificuldades.	1	2	3	4	5
39. Antes de começar, consigo concentrar-me na competição.	1	2	3	4	5
40. Quando visualizo mentalmente, sinto e vejo tudo como se fosse real.	1	2	3	4	5
41. Sinto uma enorme satisfação quando me envolvo no meu desporto.	1	2	3	4	5
42. Aborreço-me facilmente durante o treino.	1	2	3	4	5
43. Acho que o meu treinador pensa que tenho uma boa atitude.	1	2	3	4	5
44. Tenho uma confiança muito forte no meu potencial.	1	2	3	4	5
45. Sou mais perfeccionista (procuro mais a perfeição) do que a maioria dos atletas.	1	2	3	4	5
46. Os outros vêm-me como um atleta auto-confiante em competição.	1	2	3	4	5
47. Fico perturbado com acontecimentos como o tempo, adversários desleais e más arbitragens.	1	2	3	4	5
48. Durante a minha actuação, dou por mim a pensar em erros e oportunidades perdidas.	1	2	3	4	5
49. Durante a competição utilizo imagens que me ajudam a ter um melhor desempenho.	1	2	3	4	5
50.guardo com uma enorme expectativa pela próxima competição.	1	2	3	4	5
51. Fico facilmente esgotado do ponto de vista emocional.	1	2	3	4	5
52. Consigo transformar uma situação crítica numa oportunidade.	1	2	3	4	5
53. Tenho confiança em mim mesmo.	1	2	3	4	5
54. Forço os meus limites ao máximo, e ainda tento fazer mais do que isso.	1	2	3	4	5
55. Em competição, vejo-me mais como um perdedor de que como um vencedor.	1	2	3	4	5
56. Fico irritado e frustrado durante a competição.	1	2	3	4	5
57. Durante a competição distraio-me e perco a concentração.	1	2	3	4	5
58. Visualizo-me perfeitamente antes da competição.	1	2	3	4	5
59. Consigo manter emoções fortemente positivas durante a competição.	1	2	3	4	5
60. Sou altamente motivado para dar o meu melhor.	1	2	3	4	5
61. Sou optimista durante a competição.	1	2	3	4	5
62. Inicio a competição sentindo-me confiante de que terei um bom desempenho.	1	2	3	4	5
63. Podia alcançar um melhor rendimento do que o que tenho actualmente, mas acho que já atingi o necessário.	1	2	3	4	5
64. Acredito em mim como atleta.	1	2	3	4	5
65. Sinto-me nervoso ou com medo em competição.	1	2	3	4	5
66. A minha mente parece andar muito rápido nos momentos importantes da competição.	1	2	3	4	5
67. Imagino as minhas habilidades físicas para as treinar mentalmente.	1	2	3	4	5
68. Sou capaz de ter prazer na competição, mesmo quando enfrento muitas dificuldades.	1	2	3	4	5
69. Os objectivos que estabeleci para mim mesmo, enquanto atleta, fazem com que me mantenha a trabalhar intensamente.	1	2	3	4	5
70. Durante a competição digo a mim mesmo coisas negativas.	1	2	3	4	5
71. Há alturas em que a minha auto-confiança começa a diminuir.	1	2	3	4	5
72. Estou determinado a continuar a treinar, mesmo depois dos outros acabarem.	1	2	3	4	5
73. Fico nervoso em competição.	1	2	3	4	5
74. Perco a concentração rapidamente.	1	2	3	4	5
75. Em situações difíceis, sinto-me desafiado e inspirado.	1	2	3	4	5

Obrigado pela colaboração!

## Anexo C

### Declaração para as Instituições desportivas



#### DECLARAÇÃO

Para os devidos efeitos declara-se que a Dr<sup>a</sup> Lia Temudo e o Dr João Martins frequentam o mestrado em Psicologia do Desporto da Faculdade de Motricidade Humana que inclui, no terceiro e quarto semestres, a realização de uma Dissertação, na qual devem desenvolver um trabalho de investigação na sua área de estudo, os Talentos Desportivos.

A colaboração da instituição de acolhimento, na recolha de dados necessários à investigação inerente à dissertação final, será um elevado contributo para a formação dos mestrandos, esperando-se que beneficie igualmente a instituição no que se refere aos resultados do estudo a realizar.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sidónio Serpa', written over a horizontal line.

Prof. Doutor Sidónio Serpa

Coordenador do Curso

## Anexo D

### Ficha de recolha de dados



Universidade Técnica de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana  
Laboratório de Psicologia do Desporto



Agradecemos a tua colaboração na resposta a este questionário, que é confidencial.

#### Dados Pessoais:

1. Idade: \_\_\_\_\_
2. Género (marca com um X): Masculino ☐ Feminino ☐

#### Prática Desportiva e Competitiva Geral:

3. Outros desportos praticados até ao momento: \_\_\_\_\_
4. Idade de início da prática destes desportos: \_\_\_\_\_
5. Idade de início da prática competitiva nestes desportos: \_\_\_\_\_

#### Prática Desportiva e Competitiva no Futebol:

6. Idade de início da prática no futebol: \_\_\_\_\_
7. Há quanto tempo praticas futebol: \_\_\_\_\_
8. Número de treinos por semana: \_\_\_\_\_
9. Número de horas de treino por semana: \_\_\_\_\_
10. Idade de início da prática competitiva no futebol: \_\_\_\_\_
11. Há quanto tempo fazes competição no futebol: \_\_\_\_\_
12. O meu nível competitivo actual é (marcar com um X): Internacional ☐ Nacional ☐ Distrital ☐

#### Seleção Nacional (marcar com um X):

13. Já Convocado ☐ Nunca Convocado ☐
14. Se já convocado: Sub-14? ☐ Sub-15? ☐ Sub-16? ☐ Sub-17? ☐ Sub-18? ☐ Sub-19? ☐
15. Número de Convocações: \_\_\_\_\_